DER FROYS HANDBUKH

Adella Kean Zametkin





NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG



MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center

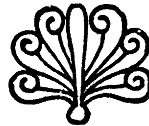


The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

דער
פרויס
האַנדבוך

— פון —

אַדעלאַ קיען זאַמעטקין.



אַרויסגעגעבען פון פאַרפאַסער
Jamaica, N. Y. City, 1930

200

געווידמעט

צו די פרויען,

וואָס זיינען קיינמאָל ניט צו אַלט

זיך צו לערנען.

ערשטער טייל

און זשורנאַלען, אָבער זייערע נעמען דערמאָן איך ניט, ווייל א סך פון די אויסקינפּטע און עצות זיינען איצט פאָלק׳ם אייגענטום, ניט דאָס אייגענטום פון פּערזאָנען וואָס שרייבען זיי.

פּיעל עצות געהען אַרום פון מענש צו מענש, פון דור צו דור, און מען ווייסט אַפילו ניט ווער עס האָט זיי אויסגעטראַכט. אָבער א טי־פען דאַנק מוז איך גיבען דר. הארווי ווילי, דר. טהאָם, דר. לאורי און אַ סך אַנדערע פון דער מעדיצינישער וועלט. אלפרעד מעק־קען און ר. פּ. האַבסאָן פּארדינען זעהר פיעל אנערקענונג פאר דער הילף וואס זייער שרייבען האָט מיר געגעבען.

די אויסקינפטע וואס איך האָב געקראָגען פון דער וואשינגטאָנער „קינדער ביוראָ" און פון „דעפּארטמענט אָוו אגריקולטשור" האָבען מיר זעהר פּיעל נוצען געבראַכט.

מיט דאַנקבאַרקייט מוז איך אויך דערמאָנען די הילף, וואו מיין פריינדין אַלעקזאַנדראַ א. שאוענבאָום האָט מיר געליסטעט, פאַרזיכטיג דורכקוקענדיג אַלע רעצעפּטען פון מיין קאָך־בוך.

אַדעלאַ קיען זאַמעטקין.

פאָרוואָרט

די היינטיגע דורכשניטליכע אידישע פרוי פונ׳ם ארבייטער קלאַס איז די טאָכטער פון א מאַמע וואָס איז אין קיין סקול ניט געגאַנגען, האָט קיין ביכער און זשורנאַלען ניט געלייענט און פון קיין נייע אידעען און פיהרונגען אין דער געזעלשאַפט און אין דער היים ניט געוואוסט. און איבער אַ סך געזעלשאַפטליכע אומגערעכטיגקייטען איז אַט דער מאַמעס אומוויסענהייט איבערגעבליבען ביי איהר טאָכטער.

די יונגע אידישע טאָכטער אפילו דאָ אין אַמעריקא איז אויך גע־ווענליך ניט ווייט אַוועק פון איהר מאַמען, ווייל אַממעהרסטען איז זי פון דער שיף גלייך אַריין אין דער פאַבריק און איז אַזוי פאַרבליבען אָב־געשטאַנען ווי איהר מאַמע אין עניון פון באַגריפען וועגען שפּייז, הי־גיענע, הויז־פיהרעריי און קינדער ערציהונג.

פשוט, אין דעם הינטערגרונט פון איהר באַוואוסטזיין ליגט איהר היימישע אַטמאָספערע, און נאָך דער חתונה הויבט זי אָן איהר לעבענס־לענגליכע ארבייט און פיהרונג כמעט אויף דעם זעלבען אבגעשטאַנענעם אופן צו וועלכען זי איז צוגעוואוינט פון קינדוויים.

עס איז קיין נייעס ניט צו זאָגען, אז אַזוי לאַנג ווי די מענשהייט האָט געאַרבייט ווי אַן אָקס, איז זי געווען ווי אַן אָקס. אָבער מיט׳ן אָנהויב פון מאַשינעריי און פאַרבעסערטע מעטאָדען ביי דער ארבייט הויבט זיך אָן די לאַנגזאַמע ענטוויקלונג פון פּראָגרעס.

די ארבייט אין דער אידישער היים מוז אויך קומען אויפ׳ן וועג פון פּראָגרעס, און דאָס קאָן נאָר ווערען מעגליך ווען די היימפיהרערין וועט זיך פאַראינטערעסירען מיט די מאָדערנע געדאַנקען אויף אַט דעם געביט און זוכען נאָכצופאָלגען די פאַרענדערונגען וואָס זיינען די לעצטע צייט אַריינגעבראַכט געוואָרען אין דער קונסט פון הויזווירטשאַפט אין אַלע איהרע אבטיילונגען.

„דער פרוי׳ס האַנדבוך" איז אַן ערנסטער פאַרזוך אריינצוברענגען היינטצייטיגקייט אין דער אַטמאָספערע פון דער אידישער ארבייטער פרוי, אויפוועקענדיג אין איהר אַן אינטערעס צו די באַגריי־פען פון נאַטירליכע שפּייז, פאַרבעסערטער הויז־פיהרעריי, מאָדערנע פּרינציפּען פון קינדער ערציהונג א. אַז. וו.

פאַר אַ היבשען חלק פון דעם מאַטעריאַל פון מיין ווערק, **„דער פרוי׳ס האַנדבוך"**, האָב איך צו פאַרדאַנקען א סך שרייבער פון ביכער

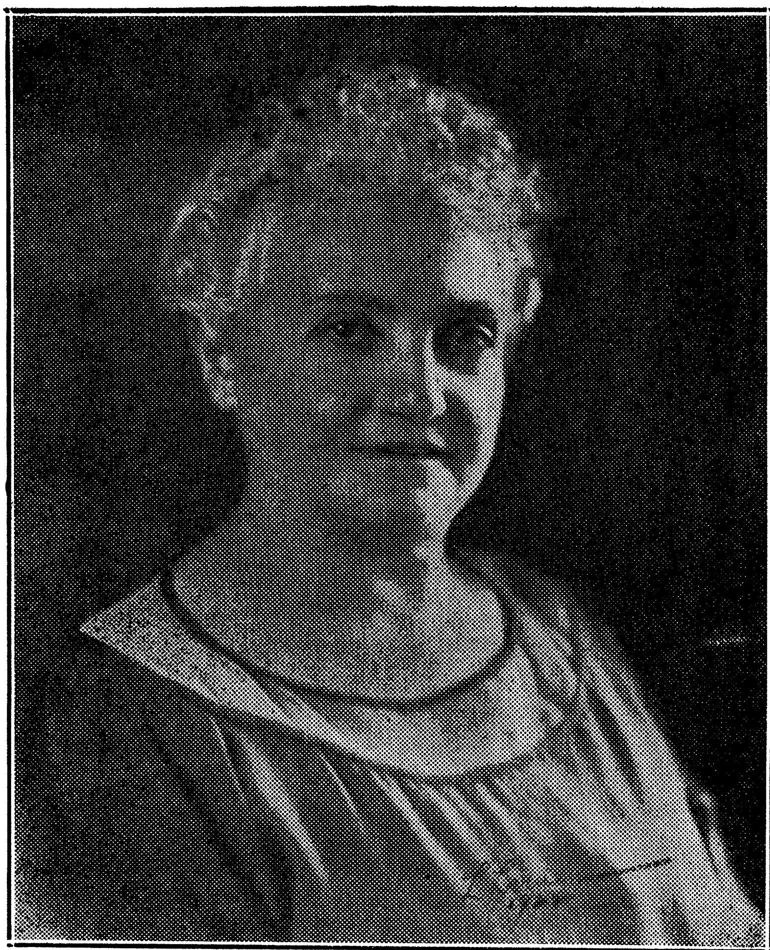
בילדער.

אינהאַלט־פאַרצייכנונג.

ערשטער טייל.

צווייטער טייל.

דריטער טייל.



אַדעלאַ קיען זאַמעטקין

קאַפּיטעל 1.

נאַטירליכע שפּייז

אַן אַלגעמיינער איבערבליק.

אויף דער וועלט זיינען פאַראַן אַ סך׳ערליי עלעמענטען. די ווייסענשאַפט ווייסט שוין די נעמען און דעם כאַראַקטער פון צוויי־און־ניינציג פאַרשידענע עלעמענטען, ווי צום ביישפּיל, זילבער, גאָלד, קופּער, פּלעטינום, אוראַניום, ראַדיום, א. ז. וו. אָבער נאָר זעכצען, פון אַט דער גרויסער צאָל עלעמענטען, דינען אַלס מאַטעריאַלען פאַר שפּייז פאַר די לעבעדיגע נפשות. אַלע עסענס אויף דער וועלט זיינען צונויפגעשטעלט נאָר פון זעכצען מאַטעריאַלען. און אַט זיינען זיי: הײדראָדזשען, נייטראָדזשען, אָקסידזשען, סאָלפער, קאַרבאָן, אייזען, מאַנגאַניעז, פּאָטעסיום, סאָדיום, קאַלציום, מאַגנעזיום, סיליקאָן, קלאָרין, פלואָרין, אייאָדין, פאָספאָרוס. — ווי מען קאָן זעהן, געברויכט די נאַטור אייזען יאָ אין די שפּייז אַרטיקלען, אָבער גאָלד, זילבער, קופּער ניט.

נו, איצט ווען מען אַנאַליזירט דעם קערפּער פון אַ לעבעדיגען נפש, צי דאָס איז דער קלענסטער מיקראָב, צי די גרעסטע חיה, צי אַ מענש, געפינט מען, אז זייער קערפּער איז אויפגעבויט פון אַט די

זעכצען עלעמענטען, ד. ה. אין בלוט שווימען זיי אלע ארום. די ביינער, די ציינער באשטייען אממערסטען פון קאלציום; די אויגען האבען אין זיך פלוארין, א. אז. וו. די איבעריגע גלידער פון קערפער זיינען צוזאמענגעשטעלט אויף פארשידענע אופנים, אבער נאר פון די אויסגערעכענטע זעכצעהן מאטעריאלען.

נו, אז דער לעבעדיגער קערפער ארבייט ווי א מאשין, דארף מען דאך קיינעם ניט דערצעהלען. געהן, לויפען, ריהרען מיט די הענט, טראכטען מיט'ן מוח, קוקען מיט די אויגען, ריידען, זינגען — דאס זיינען אלץ ארבייטען, אויף וועלכע דער קערפער מוז געברויכען זיינע כוחות. און ווען ער טוט יעטוועדער פון אט די ארבייטען, ווערען די כוחות אויסגעשעפט און ער פיהלט זיך מיד און שוואך און קאן שוין ווייטער ניט ארבייטען.

ביי א מאשין, ווען די חלקים ווערען אן זייערע כוחות, ד. ה. זיי ווערען אויסגעארבייט, קאן מען אפט ארויסנעמען אט די אפגענוצטע חלקים און אריינשטעלען נייע; אבער אין לעבעדיגען קערפער קאן מען דאס ניט טאן. צום גליק האט די נאטור אזוי באשאפען דעם לעבעדיגען קערפער, אז ער קאן זיך אליין פארריכטען, אבער מען דארף איהם דערצו דערלאנגען די מאטעריאלען פאר אט די חלקים, וועלכע ער האט אפגענוצט אין די פארשידענע ארבייטען זיינע.

מיר האבען געזאגט, אז דאס בלוט האט אין זיך א צוזאמענמישונג פון אלע זעכצען שפייז מאטעריאלען. די ביינער האבען אין זיך אממערסטען דעם קאלציום, די אויגען האבען אין זיך פלוארין, א חוץ אנדערע פון די זעכצען מאטעריאלען. טא ווען דער קערפער איז מיד, אויסגעמאטערט, פון פארשידענע ארבייטען, דאס הייסט, ווען זיינע פארשידענע חלקים האבען זיך אויסגעארבייט, דארף מען אים געבען די מאטעריאלען, מיט וועלכע ער פארריכט שוין אליין זיינע פארשידענע גלידער. און נאר אויף איין אופן קאנען מיר זיי איהם געבען, און דאס איז נאטירליך נאר דורכ'ן עסען. און דארום זעהען מיר דאך שוין איין, אז אין עסען מוזען זיין אלע זעכצען אויבען-דערמאנטע מאטעריאלען. און דער קערפער איז שוין אליין דער וואונדערבארער מעכאניק, און ער קלויבט זיך ארויס די נויטיגע חלקים פאר די פארשיידענע גלידער און פארריכט זיי און דער קערפער ווערט צוריק שטארק און ווערט גרייט ווידער צו טאן זיינע אלע סארטען ארבייט. און דאס קינד, ניט נאר קאן ער זיך פארריכטען פון די פארשיידענע ארבייטען זיינע, נאר ער שטיקעוועט נאך יעדען טאג צו שטיקלעך צו זיין קערפער — ער וואקסט.

און טאקע דארום געפינען מיר, אז די נאטור האט ריכטיג צוגעפאסט די עסענס צו די פאדערונגען פון לעבעדיגען קערפער, און האט זיי אזוי צונויפגעשטעלט, אז אין זיי זיינען פאראן די נויטיגע זעכצען מאטעריאלען אויף אויפצוהאלטען דאס לעבען, ווי עס דארף צו זיין.

די מיינונג פון דער וויסענשאפט, אז ניט די נאטור האט צוגע-

פּאַסט די עסענס צו די היינט-עקזיסטירענדע לעבעדיגע נפשות, נאָר אַז די לעבעדיגע נפשות האָבען זיך אין די לאַנגע דורות צוגעפּאַסט צו די עסענס, שטערט ניט צו באַהויפּטען, אַז אָט די עסענס זיינען ריכטיג, גראַד וואָס מען דאַרף אויף אויפצוהאַלטען דאָס לעבען.

די נאַטור האָלט שוין פון מיליאָנען יאָהרען אין איין צוזאַמענשטעלען די עסענס אויף דעם זעלביגען אופן, און שטעלט זיי אַלץ צונויף אַזוי, ביז'ן היינטיגען טאָג; און מיר זעהען, אַז אויף אָט די דאָזיגע עסענס האָט זיך די מענשהייט אויפגעהאָדעוועט און זיך ענטוויקעלט, ווי די וויסענשאַפט לערענט אונז, פון דעם קלענסטען און אומבאַדייטענדסטען נפש'ל אין ים, דורכגעהענדיג אַלע שטופען פון פיש, פויגעל, חיה, מאַלפּע, וואַקסענדיג אַלץ גרעסער, שעהנער און קלוגער, ביז ער איז ענדליך געוואָרען דער צוויי-פוסיגער מענש, ווי מיר זעהען איהם היינט. פון דעם קאָנען מיר זעהן, ווי ריכטיג דאָס עסען איז פון דער נאַטור צוגעפּאַסט צו דעם מענשען'ס פאָדערונגען. און מען קאָן פאַרשטעהן, אַז מיט דער נאַטור'ס עסענס, ווי זי שטעלט זיי צוזאַמען, קאָן די מענשהייט זיך אַלץ מעהר ענטוויקלען און דערגרייכען אַלץ העכערע שטופען פון פאַרבעסערונג.

עס איז קיין נייעס ניט, אַז מיר זיינען שוין אַזוי קלוג, אַז מיר קאָנען שוין בייקומען די ימים; מיר שניידען שוין דורך די הויכע בערג און פעלזען און פאַראייניגען אַלע עקען פון דער וועלט אין איינס; מיר ווייסען שוין ווי אָנצוקוועטשען די שרעקליכקייט פונ'ם בליץ, און מיר האָבען איהם שוין אפילו אַרונטערגעשלעפּט פונ'ם הימעל (עלעקטריציטעט) און איהם איינגעשפּאַרט אין אַ צוים און צווינגען איהם צו אַרבייטען פאַר אונז, און פאַרלייכטערן פאַר אונז די שווערסטע אויפגאַבען; מיר פליהען שוין אין דער לופטען ווי פויגעל, און ווייטקייט האָט שוין אויפגעהערט צו שטעהן אונז אין וועג.

מיר וועלען זיך, אָהן ספק, נאָך דערשלאָגען דערצו, וואָס מיר וועלען קאָנטראָלירען אַלע כוחות פון דער נאַטור, און באַפעהלען דעם שטורעם-ווינט איינצוהאַלטען זיך אין צאַם און ניט צו צושטערען אונזער לעבען און אונזער אייגענטום. מיר וועלען אַמאָל זיכער קאָנען וואַרימער מאַכען די אייביג פאַרפרוירענע לענדער, און אַביסעל אָפּקיהלען די גאָר הייסע מקומות, און נאָך אפשר אויסגעפינען, ווי צו פליהען צו די שטערען.

עס איז גאָר קיין גרעניץ ניטאָ צו וואָס די אַנטוויקלונג פון דעם מענשען'ס קאָפּ און פעהיגקייטען וועט אונז פיהרען. אָבער ווער קאָן אָפּלייקענען, אַז אָט די גרויסע פעהיגקייטען און מעגליכקייטען פון מענשען זיינען געגרינדעט אויף איין פונדאַמענט. און דער פונדאַמענט איז: זיין עסען, וועלכעס די נאַטור באַשאַפט שוין פון מיליאָנען יאָהרען, אַלץ פאָלגענדיג די זעלביגע אייזערנע געזעצען פון וועלכע זי טרעט קיינמאָל ניט אָפּ.

אָבער, לײדער, האָט די הײנטיגע מענשהײט שוין פון א קאַרגע הונדערט יאָהר אָנגעהויבען אוועקצוקערען זיך פון דער נאַטור'ס געזעצען און האָט אויפגעהערט צו עסען, ווי איהר שטרענגער באַפעהל איז. די מענשהײט איז, לײדער, ארײנגעפאלען מיט הענט און פים אונטער פארפיהרערישע אײנפלוסען, און זי ווערט שטאַרק געשטערט אין דעם גאנג, צו וועלכען די נאַטור פיהרט זי. די שלעכטיגקײט באַשטעהט אין דעם, וואָס דעם פאָלק'ס עסען איז פארכאַפט געוואָרען אין די הענט ארײן פון א גרופּע מענשען, וועלכע מיר רופען אָן מאנופעקטשורערס, סוחרים, קרעמער און מיט פארשײדענע אנדערע נעמען; און אין זײער אינטערעס ליגט צו מישען זיך אין דער נאַטור'ס געשעפטען און זײ מאַכען אלערלײ פאלשקײטען מיט די עסענס, אויף וועלכע דאָס פאָלק האָדעוועט זיך; און דער רעזול־טאַט דערפון איז דאָס, וואָס די מענשהײט לײדעט פון דעם, ביז א הויכען גראַד.

אָנשטאָט וואָס די מענשהײט וואָלט געדאַרפט א סך געווינען פון די אויפקלערונגען פון די הײנטיגע פארשײדענע וויסענשאַפטען, און פון די פארבעסערטע געזעלשאַפטליכע אײנריכטונגען, פארלירט זי גאַר פון די שלעכטיגקײטען, וואָס די פאלשע עסענס ברענגען מיט זיך מיט און מיר געפינען איבעראל פיזישע און גײסטיגע שוואַכקײט, קראַנקהײט און טויט, פאלענדיג, ווי שווערע שטײנער אויף איהרע פלײצעס.

בײשפּילען פון דער חיה וועלט.

פון דער חיה וועלט לערנען מיר א סך פאקטען אויף צו פאַר־שטעהן, ווי די פארשײדענע גלידער פונ'ם מענשליכען קערפּער אַרבײטען. איבער דער גאַנצער וועלט זיצען וויסענשאַפטס לײט און מאַכען אלערלײ פּראָבעס און עקספּערימענטען איבער פארשײדענע חיות, און וואָס זײ געפינען אויס, ווענדעט מען אָן, אַזוי ווײט ווי מעגליך, אויפ'ן מענשען, אום צו פארשטעהן זײן קערפּער און איהם צו הײלען אין זײנע קראַנקהײטען. נו, ווײזט דאָס דען ניט אָן, אז מענש און חיה זײנען שטאַרק עהנליך אײנער צום אנדערען? יאָ, מיט'ן פארשטאַנד זײנען מיר שוין טאַקע א סך ווײטער, אָבער די אַרבײט פון די גלידער, די אַרבײט פונ'ם בלוט איז כמעט דאָס זעלבע, אי בײ מענשען, אי בײ א סך, א סך חיות.

און אויב חיות דינען אונז אלס בײשפּילען, טאָ קומען ארויס פיל וויסענשאַפטס לײט און ווײזען אָן, אז די חיות, וועלכע לעבען אין די וועלדער, אין דער פרײער נאַטור, ניט מיט מענשען, און עסען די עסענס אָט אַזוי, ווי די נאַטור האָט זײ צוגעוואוינט; עסענס, וועלכע געהען ניט דורך די הענט פון פאבריקאַנטען און כעמישע לאַבאָראַטאָריעס, ווי אונזער עסען געהט דורך — אָט די ווילדע חיות,

וואָס עסען, ווי די נאַטור הייסט, לעבען אָפּ זייערע אנגעצייכענטע יאָהרען אָהן קראַנקהייט, אָהן שמערצען, ניט פאַרלירענדיג די ציינער, ניט די אויגען, גראָד ווי זיי פאַרלירען ניט די פּיס, אָדער דעם קאָפּ, און ווען זיי דערגרייכען דעם סוף, לייגען זיי זיך אוועק שטאַרבען מיט דעם געפיהל, ווי מען געהט שלאָפען. קיין הארצוועהטאָג, קיין שרעקליכע טראַגעדיע, ווי ביי אונז, ווען מען ווערט פּלוצלינג, פאַר דער צייט, אַרויסגעריסען פון די אָרימס פון דער פאַמיליע און טאַקע פון דער גרויסער ליבע צום לעבען.

ווייטער, נאָכפאָרשענדיג דאָס לעבען פון די חיות, זעהט מען, אַז אַבי קיין צופאַל פּאַסירט ניט, לעבט יעדער מין ניין מאָל אזוי פיל צייט, ווי פיל עס נעמט איהם צייטיג צו ווערען, אויסצוואוואקסען מיט אַלע חושים, צו ווערען א פאָלקאָמענער אינדיווידיום. נו, א מענש ווערט א „פאָלנער מענש” ביי 21 יאָהר. מיר ווייסען, אז פאַר אָט דער צייט, פעהלט ביי איינעם הויכקייט, ביי א צווייטען די ריכטיגע געזעצטקייט. פיל דאָקטוירים גלויבען, אז פאַר אָט דער צייט זיינען ביי דער מיידעל די געבער-גלידער נאָך ניט פולקאָמען און צו האָבען אַ קינד איידער זי איז נאָך ריכטיג פאַרטיג איז שעדליך פאַר איהר און פאַר'ן קינד. מיט איין וואָרט: פאַר 21 יאָהר איז דער מענש נאָך ניט אינגאַנצען צייטיג. נו, ווען עס נעמט איהם 21 יאָהר אינגאַנצען פאַרטיג צו ווערען, טאָ וואָלט דער מענש געדאַרפט, לויט דעם בוך וואָס מיר לייענען אין דער נאַטור, לעבען 189 יאָהר.

אָבער, ליידער, ווער לעבט היינט אַזוי לאַנג? מענשען שטאַרבען א חודש אַלט, אַ יאָהר, דריי יאָהר אַלט. מען שטאַרבט אין אַלע יאָהרען פון דער קינדהייט און פון דער יוגענט, און ביי פערציג יאָהר איז מען שוין אַלט. און ווער עס דערציהט, מיט צרות און מיט לייד, ביז זיבעציג, ווערט גערעכענט אלס א זקן און ער קריגט זאָגאר דערפאַר פיל עהרע.

און די עלטערע זקנים, וואָס מען זעהט דאָ און דאָרט איבער דער וועלט, זיינען כמעט אזעלכע אויסנאַמען, ווי עס איז אַן אויסנאַם א מענש, וואָס פאַלט אַראָפּ פונ'ם צענטען שטאָק און בלייבט לעבען. פּשוט, עפּעס אין זיי האָט זיך געקאָנט שטעלען און גובר זיין די שלעכטיגקייט פון די היינטיגע שעדליכע עסענס, און זיי זיינען געבליבען לעבען. אָבער אָט די ניינציג-יעהריגע און הונדערט-יעהריגע זקנים קאָן מען איבער דער גאַנצער וועלט איבערצעהלען אויף די פינגער; און דערפאַר קאָן מען זיי אין חשבון ניט אריינרעכענען, ווייל אָט קוקט זיך צו, וועט איהר זעהן, אז אין משך פון איינע צוויי דורות ווערען אויסגעלייגט אין פריהצייטיגע קברים גאַנצע צוויי ביליאָן מענשען (צוויי טויזענט מיליאָן), ד. ה., די גאַנצע מענשהייט, א חוץ די אויבענדערמאָנטע עטליכע זקנים.

און איידער די מענשהייט קומט שוין ענדליך צו אָט דעם אומנויטיגען, טרויעריגען פריהצייטיגען סוף, וואָסערע שמערצען, קראַנקהיי-

טען, אָפּעראַציעס, יסורים און האַרץ־קלעמענישען זי געהט דורך! דאָס גאַנצע לעבען איז דאָך קיין לעבען ניט געווען, אממעהרסטען בלויז מאַטערניש פון געבאָרען ביז פאַרלאָרען.

די טרויעריגע ציפערען.

אַט היינט־צו־טאָג, מיט אַלע אונזערע גליקען, מיט אַלע אונזערע פאָרטשריטען און וויסענשאַפטען מיט וועלכע מיר האָבען זיך אויבען באַריהמט, געפינען מיר אין די פאַראייניגטע שטאַטען, ווי יעדען יאָהר ווייזען אָן די סטאַטיסטיקס, אַז עס קומען צו אַלץ מעהר מענשען מיט צוקער־קראַנקהייט, מיט ראַקען (קאַנסערס), מיט האַרץ־פעהלערען, מיט נירען־קראַנקהייט, מיט אַלערליי נערווען־קראַנקהייטען און מיט הונדערטער שלעק, וועלכע קריגען אַלע מאָל אַ נייעם נאָמען.

מיט עטליכע יאָהר צוריק האָט די וואַשינגטאָנער „ביוראָ אָוו עדיוקיישאָן (מיניסטערסטוואָ נאַראָדנאַוואָ פּראָסוועשטשעניא) אַרויסגעלאָזט אַ ביכעל, וואָרענענדיג דאָס פאָלק וועגען דעם שרעקליכען צושטאַנד פון דער אַמעריקאַנער קינדהייט. אין אַט דעם ביכעל ווערען אָנגעגעבען אָט די טרויעריגע ציפערען:

דאָס לאַנד פאַרמאָגט קינדער מיט האַרץ־קראַנקהייטען —	400,000
מיט שווינדזוכט (קאָנסאָמפּשאָן) — — — — — — — — —	1,000,000
מיט געבויגענע רוקענס — — — — — — — — — — — — —	1,000,000
וואָס ליידען פון ניט־דערהאָדעוועטקייט (מאַלנוטרישאָן)	4,000,000
וואָס ליידען פון טאַנסילס און אַנדערע קראַנקע דריזען —	6,000,000
וואָס האָבען שלעכטע ציינער — — — — — — — — — —	10,000,000
וואָס ליידען פון אַלערליי אַנדערע שלעק — — — — — —	15,000,000

און היינט־צו־טאָג איז די לאַגע פון אונזער קינדהייט אויף אַ האָר ניט בעסער, ניט קוקענדיג אויף דער וואָרנונג פון דער וואַשינגטאָנער ביוראָ אָוו עדיוקיישאָן.

מען איז שוין אַזוי צוגעוואוינט צו אַזאַ לאַגע צווישען די קינדער, אַז מען האָט זיך איינגערעדט, אַז אַזוי דאַרף עס זיין; אַז אַ קינד קאָן ניט אויסוואַקסען אָהן קראַנקהייטען. די „קינדערשע קראַנקהייטען" רופט מען זיי אָן. אָבער אין די ווילדע וועלדער ווייסען די יונגע חיות ניט פון קינדערשע קראַנקהייטען.

די וועלט איז איצט פאַרפלייצט מיט דאָקטוירים. אַלע יאָהר קומען אַרויס פון די אוניווערסיטעטען גאַנצע אַרמייען נייע דאָקטוירים, און, נאַטירליך, זיי כאַפּען זיך קורירען אָט די שטענדיג וואַקסענדע אַרמיי קראַנקע. שפּיטאָלען, קליניקס, דיספּענסערים, סאַניטאַריומס וואַקסען ווי שוועמלעך נאָך אַ רעגען. זיי ווערען אַלע מאָל פאַרגרעסערט און זיי בלוטען פינאַנציעל דאָס גאַנצע פאָלק און פּריוואַט מענשען ביז אין אומגעהויערען גראַד, און דאָך איז אין זיי אַפילו קיין פּערטעל פּלאַץ

ניטאָ אויף אַריינצונעמען אַלע קראַנקע וואָס קומען אַלץ מעהר צו.

מיט אַ די גרויסע סומען געלט וואָלט מען דאָך געקאָנט בויען אַן אמת׳ע ציוויליזאַציע: מעהר שולען און אוניווערסיטעטען, מעהר פּאַרקס, ביבליאָטעקען און אַנדערע ברכות, אָבער דאָס געהט אַלץ אַוועק אויף קורירען, קורירען, קורירען, אָהן אַ סוף, די שטייגענדע צאָל מיט קראַנקהייט דורכגעווייקטע מענשהייט.

און אַפילו אַט די טרויעריגע לאַגע קוקט שוין אויך אויס ווי אַן אומפאַרמיידליכע, ווייל מיר זיינען שוין אויך צוגעוואוינט צו אַט דער אָרדנונג. קראַנקהייט זעהט שוין כמעט אויס די נאָרמאַלע לאַגע, און אמת געזונט איז שוין אַ זעלטענער אויסנאַם.

אָבער ניט אַזוי קוקען אויף אַט דער לאַגע אייניגע ערנסט־דענקענדע דאָקטוירים, פון וועלכע עס איז ליידער נאָך דאָ אַ קליין הייפעלע איבער דער וועלט. אַט די דאָקטוירים האָבען זיך אויפגע־הערט צו באַנוגענען מיט בלויז קורירען, קורירען... זיי האָבען אָנגעהוי־בען פרעגען קשיות: פון וואַנען קומען אַזוי פיל קראַנקהייטען? פון וואַנען קומען אַט די אַלע נייע חלאת׳ן, ווען די וועלט ווייסט שוין פון היגיענישער ריינקייט? ווען טויטע קעץ און הינט וואַלגערען זיך שוין ניט אַרום ווי אַמאָל, ווען בערג שמוץ פאַרפוילען שוין ניט די לופט, נאָר זיי ווערען יעדען טאָג אָפּגעראַמט פון דער שטאָדט; ווען יעדעס הויז האָט שוין וואַסער און זייף און מענשען באָדען זיך שוין אָפט און בייטען שוין וועש אָפט און די וואוינונגען ביי דער גרעסטער צאָל מענשען זיינען שוין לופטיג און זונענדיג? מיט איין וואָרט: די וויסענ־שאַפט האָט שוין אַ סך פאַרבעסערונגען אַריינגעבראַכט אין מענשען׳ס לעבען און דאָך פאַלט מען אַלץ ווי די פליגען, און איידער מען פאַלט, שטעהט מען אויס, וואָס מען שטעהט ניט אויס פון די ווערים אין קבר.

און אַט דאָס קופּקעלע ערנסטע פאָרשער דאָ און דאָרט אויף דער וועלט האָבען ביסלעכווייז אָנגעהויבען צו קומען צום שלום, אַז כמעט די גאַנצע צרה ליגט אין דעם, וואָס די מאָדערנע, פּראָגרעסיווע מענש־הייט האָט אָנגעהויבען צו פאַרוואַרפען דער נאַטור׳ס געזעצען אין ענין פון שפּייז. מען האָט אָנגעהויבען איבערצומאַכען די נאַטירליכע עסענס און זיי „פּאַפּראַווען“, ד. ה., צו זיי צוזעצען געוויסע זאַכען, וואָס דער נאַטור האָט זיך אַפילו ניט גע׳חלומ׳ט אין זיי אַריינצולייגען; און מען האָט אָנגעהויבען פון די נאַטירליכע עסענס אַראָפּצונעמען חלקים, אָהן וועלכע נאָרמאַלער לעבען קאָן ניט אָנגעהן; און געטאָן ווערט עס צוליב דעם פאַלשען געשמאַק און צוליב די פאַלשע באַגריפען וועגען עסען, וועלכע האָבען זיך לאַנגזאַם אַנטוויקעלט אין פאָלק.

אָבער ווער, מיינט איהר, האָט באַשאַפען אַט דעם פאַלשען געשמאַק ביי די מענשען אין מויל, און די פאַלשע באַגריפען אין זייערע מוחות? די „קעשענע“ — די קאָמעריץ. מען האָט אַזוי לאַנג געפיהרט פּראָפּאַגאַנדע, דערצעהלענדיג דעם עולם גוזמות דורך הויך־קלינגענדע אַדווערטייזמענטס; מען האָט אַזוי לאַנג געקנעלט מיט דעם

פובליקום, ביז דאָס פאָלק האָט ענדליך אָנגעהויבען צו גלויבען, אז די נאַטור האָט זיך באַנאַרישט און האָט ניט געוואוסט וואָס מיט איהר טוט זיך ביים באשאַפען דאָס עסען, און אַז עס נויטיגט זיך אין מענשען׳ס פאַרבעסערונג; און די „פאַרבעסערונגען" האָבען אָנגעהויבען ארויסקומען פון די כעמישע לאַבאָראַטאָריעס. און היינט צו טאָג קוקט מען שוין גאר מיט א שמייכעל אויף די ליפּען אויף דער נאַטור׳ס ריכטיגע עסענס. מען קוקט אויף זיי עפּעס מיט דעם זעלביגען געפיהל, ווי א שטאָדט-מענש קוקט אויף א פּראָסטען פויער.

אין די קומענדע בלעטלעך וועלען מיר זוכען אָנצואווייזען, ווי אַט די טרויעריגע געשיכטע האָט זיך לאנגזאם אויסגעארבייט.

„דער שטעקען פון לעבען"

די מענשהייט האָט פון דור דורות באַטראַכט דאָס ברויט, ווי דעם פונדאַמענט פון איהר עקזיסטענץ. די אַלטע ביבעל (חומש) רופט אָט דאָס עסען אָן „דעם שטעקען פון לעבען", אויף וועלכען די מענשהייט האָט זיך אָנגעשפּאַרט. די פריהערדיגע דורות, ביי וועלכע עס איז ניט געווען אַזאַ גרויסער אויסוואַהל פון עסענוואַרג, וועלכע האָבען ניט געקאָנט קריגען שפּייזען פון אלע עקען פון דער וועלט, ווי מיר קריגען היינט, האָבען זיך טאַקע געמוזט א סך פאַרלאָזען אויף ברויט. אָבער אפילו ביי אונז, שוין אין די נייע צייטען, מיט דעם אומגעהייער גרויסען צוזאמענטראָגען מכל המינים שהוא פון דער וועלט, איז נאָך פאָרט דאָס ברויט דער הויפּט פונדאַמענט פון אונזער עסען.

דריי מאָל א טאָג ווערט דער לאַבען ברויט געשטעלט צום טיש. קיין מאָלצייט געהט ניט אָפּ אָהן אים. און א חוץ ברויט האלטען מיר דאָך אין איין עסען קעהק, פּלעצלעך, פּודינגס, קאַשעס, לאָקשען, טייגלעך, פּוטער-געבעקס, גרייפּלעך, בעגעל, מיט איין וואָרט: פּראָדוקטען פון תבואות שטעלען צוזאמען דעם גרעסטען חלק פון אונזער עסען. עס איז סטאַטיסטיש באקאַנט, אז 65 פּראָצענט פונ׳ם פאָלקס שפּייז דאָ, אין דער רייכער אמעריקא, באשטעהט פון תבואות. און וואָס אָרימער דער קלאַס מענשען, אלץ מעהר ברויט און מעהל-מאַטעריאַלען עסט ער. מיט איין וואָרט, די תבואות זיינען אין אמת׳ן דער שטעקען פון לעבען ביים גרויסען פאָלק.

אלזאָ, ווען אין די פריהערדיגע יאָהרען האָט מען דאָס ברויט געגעסען, ווי די נאַטור האָט עס באשאַפען, מיט די אַלע זעכצעהן מאַטעריאלען, וואָס פּאַסען זיך ריכטיג צו צו די זעכצעהן מאַטעריאַלען פונ׳ם מענשליכען גוף, איז טאַקע דאָס ברויט געווען א שטאַרקער „שטעקען" אויף אנצושפּארען זיך אויף איהם. אין דעם פריהערדיגען איינפאַכען לעבען איז כמעט אין יעדען דאָרף אָדער שטעדטעל געווען א וואסער מיהל, און דער טאַטע פון דער פאַמיליע האָט אלע פאָר

וואָכען צוגעפיהרט אַ זאַק תבואה, און די איינפאַכע מיהל־שטיינער האָבען דאָס צוריבען; די באַלעבאָסטע האָט געבאַקען חלה פון אָט דער מעהל; דאָס ברויט איז אַרויסגעקומען טונקעל, אָהן צאַצקעס, אָבער דערפאַר זיינען דאָרט געלעגען אַלע מאַטעריאַלען, וועלכע די קלוגע נאַטור האָט געוואוסט ריכטיג צוזאַמענצושטעלען, אַז זיי זאָלען אויפהאַלטען אַ גוטע פאַרדייאונג, געזונטע, שטאַרקע ביינער, שטאַרקע, קלאָהרע, ליכטיגע אויגען און אַלע איבעריגע גלידער אין דעם בעסטען צושטאַנד.

אין אַ פּאָר וואָכען שפּעטער האָט די מיהל ווידער צוריבען אַ נייעם זאַק תבואה פאַר דער פאַמיליע און אויף אַזאַ אופן האָט מען שטענדיג געהאַט פריש־געמאָלענע מעהל, מיט אַלץ, וואָס די נאַטור האָט אין איהר אַריינגעלייגט. און אויב קראַנקהייט האָט פאָרט באַזוכט יענע מענשען, איז דאָס ניט געווען די שולד פון זייער אמת'ן עהרליכען „שטעקען פון לעבען". צוליב דער געדיכטער אומוויסענהייט פון די פריהערדיגע דורות, האָבען מענשען געלעבט אין שמוץ, און ווי מיר פאַרשטעהען שוין היינט, פּשוט אַרומגערינגעלט און ממש איינגעטונקען אין מיקראָבען. זיי האָבען געלעבט אין פאַרפעסטעטע שטיבלעך, אין בלאָטיגע גאַסען, ניט געעפענט קיין פענסטער, ניט געהאַט קיין טאָילעטס, כמעט ניט געבאָדען זיך, ניט אָפט געביטען קיין וועש און אַז. וו. און פון אָט דעם אומהיגיעניש'ען לעבען האָבען זיי געהאַט חאָליערעס, שוואַרצע פּלאָגען און נאָך אַנדערע שלעק, פון וועלכע מיר, היינט, ווייסען שוין אפילו ניט, ניט קוקענדיג אויף אונזערע אייגענע שלעכטיגקייטען.

אָבער לאָמיר זיך אומקערען צוריק צו דעם „שטעקען פון לעבען". ווי געזאָגט, האָט דאָס מעהל פון די פריהערדיגע מענשען נאָר געדאַרפט שטעהן עטליכע וואָכען. די גאַנצע, די ניט־צומאָלענע קערענדלעך, דער ווייץ אַליין, אָדער קאָרן, דער גערשטען, אַבי נאָר טרוקען, קאָן דאָך שטעהן יאָהרען לאַנג אין די שפּייכלערס, ווי מיר ווייסען דאָס פון דער געשיכטע מיט יוסף'ן, ווען תבואות פון די זיבען פעטע יאָהרען האָט מען געהאַלטען אויף די זיבען מאָגערע יאָהרען. און אָט אַזוי האָבען די פריהערדיגע מענשען געגעסען זייער „שטעקען פון לעבען" פון פריש אָנגעמאָלענער מעהל, וועלכע פלעגט דאַרפען שטעהן בלויז אַ פּאָר וואָכען. אָבער לאָמיר זעהן, צי אונזער היינטיגער „שטעקען פון לעבען" ווערט אויך אַזוי באַהאַנדעלט, און דאַרף אויך נאָר שטעהן אַ קורצע צייט. ווי געזאָגט אויבען, שטעהט היינט אונזער עסען ניט איין אין אונזערע אייגענע הענט, נאָר אין די הענט פון דער קאָמעריץ, פון סוחרים, מאַנופעקטשורערס — פון קאַפּיטאַליסטען, וועלכע זוכען פּראָפיטען; און קיין סך פּראָפיטען קאָן מען ניט מאַכען ווען מען צומאָלט אַביסעל תבואה, בלויז אויף אַ פּאָר וואָכען פאַר'ן דאָרף אָדער שטאָדט. מען קאָן אָבער יאָ מאַכען געלד, ווען מען מאָלט מעהל פאַר אַ סך שטעדט אויף אַמאָל און מען צופיהרט עס איבער דער וועלט. דאַרום

זיינען פון טויזענטער קליינע דאָרף מיהלכעלעך לאנגזאם געווארען גרויסע פאַראָווע מיהלען, און זייערע מעהלען האָט מען אָנגעהויבען צו צושיקען אויפ׳ן וועלט מארק.

און דאָ האָט מען דערזעהן, אז דאָס מעהל, וועלכעס, ווי געזאָגט אויבען, האָט יאָ געקאָנט שטעהן עטליכע וואָכען, האָט זיך אָפּגעזאָגט צו שטעהן עטליכע חדשים, אָדער זאָגאר א פּאָר יאָהר. עס איז קאליע געווארען. נו, ווען עס ווערט קאליע, ווערען דאָך שוין די פּראָפּיטען אויך קאליע, האָט מען דארום אָנגעהויבען זוכען דעם „וואָרום״.

דער מיקראָסקאָפּ האָט דאן אויפגעדעקט דעם סוד, אז די פייכט-קייט פון דער לופט ווירקט אויפ׳ן פינטעלע זריעה פונ׳ם צוריבענעם קערענדעל און עס הויבט אָן ווי שפּראָצען. גאנצע קערענדלעך, ווען טרוקען, האָבען ניט מורא פאר דער לופט, ווי שוין געזאָגט אויבען. א חוץ דעם, האָבען די מיקראָבען פון דער לופט א גרויסע שליטה צו די אָפענע, צוריבענע קערענדלאך, זיי לייגען אויך צו א קנייטעל צום איבערפיהרען די סחורה.

נו, צו וואָסער שלום וואָלט מען געוועזן געדארפט קומען? מען וואָלט דאכט זיך געדארפט קומען צום לאָגישען שלוס, אז אויב אזוי, טאָ טאָר מען טאָקע ניט אָנמאָלען קיין סך תבואה, און מען דארף טאָקע נאָר נאָכפאָלגען דעם פלאן פון די פריהערדיגע דורות.

אָבער געהט זשע רעדט צו די פּראָפיטען זוכער, די קאָמערץ-לייט! זייער לאָגיק איז אנדערש. דאָס צומאָלטע מעהל מיט דער זריעה קאָן ניט שטעהן אזוי לאנג, ווי עס לוינט זיך פאר דער קעשענע? טאָ צום טייפעל זאָל די זריעה געהן! און מען האָט אָנגעהויבען ארויסזיפּען די זריעה און דאָס מעהל איז שוין גוט באַוואָרענט געווארען פון קאליע צו ווערען. ניט עס „שפּראָצט״ און ניט עס ווערט באפאלען פון מיק-ראָבען, פון זשוקלעך. עס איז גוט באוואָרענט, ווייל קיין זשוקעל אָדער מיקראָב וועט דאָס ניט עסען. און ווייסט איהר וואָרום? דערפאר ווייל זייער אינסטינקט זאָגט זיי אונטער, אז אזא אומנאַטירליכע מעהל קאָן קיין לעבען ניט אונטערהאלטען.

אָבער דערפאר איז אָט די מעהל געווארען גאָר אָן אָטיק פאר די סוחרים. זי האָט שוין געקאָנט שטעהן אזוי לאנג, ווי די „קעשענע״ האָט געדארפט.

דעם אמת זאָגענדיג, קאָן מען ניט שטארק פאראיבעל האָבען אויף יענע ערשטע קאפּיטאַליסטען. ניט זיי און ניט די וויסענשאפט האָבען געוואוסט, אז דאָס איז שלעכט. א פארברעכען איז דאָס ערשט היינט, ווען די וויסענשאפט ווייסט שוין, וואָסער שעדליכקייט דאָס ארויסזיפּען פון דער זריעה באַשאַפט אין מעהל. אביסעל שפעטער וועלען מיר דאָס קלאָר מאכען פאר׳ן לעזער.

מיר מוזען דאָ צוזעצען, אז מיט׳ן אַרויסזיפּען די זריעה איז שוין די קלייען אויך געגאַנגען א גאַנג, און דער „שטעקען פון לעבען״ איז אַלץ

בלייכער און בלייכער געווארען, ביז ער איז געווארען ווייס, ווי מיר זעהען אים היינט. דאס פאלק האט זיך פון אנהויב געקרימט אויף אזא מעהל, אבער מיט הויכע אדווערטייזמענטס און פראפאגאנדע האט מען ביסלעכווייז דעם עולם איינגערעדט, אז נאר ווייסע חלה איז גוט, פוכקע, לייכט, גרינג צום פארדייען „שעהן" פאר'ן אויג און אז. וו. ביסלעכווייז האט עס געווירקט און מען האט גענומען עסען ווייסע חלה. און דער יונגער דור, זעהענדיג פאר זיך נאר ווייסע מעהל, נאר ווייסע חלה, נאר ווייסע בעגעל, ווייסע לאקשען, האט שוין נאטירליך קיין שאלות ניט געפרעגט, און גלויבט ביז'ן היינטיגען טאג, אז אט אזוי דארף עס צו זיין, אז מעהל איז ווייס.

אבער לאמיר זעהען, וואס דאס נייע קופקעלע דענקענדע דאקטוי־רים איבער דער וועלט זאגען וועגען אט דער פארענדערונג אין דעם „שטעקען פון לעבען". זיי זאגען, אז דער „שטעקען" איז א צובראכע־נער, און קאן ניט אונטערשפארען די מענשהייט, אז די חלה פון דער ווייסער מעהל איז פוכקע און גרינג אין די הענט, אבער שווער ווי א שטיין אין מאגען.

זיי האבען מיט דער הילף פון דער וויסענשאפט אויסגעפונען, אז אהן דער זריעה איז דאס מעהל קיין עסען ניט פאר א לעבעדיגען קערפער, ווייל ארום דער זריעה האט די נאטור זעהר נאהענט אוועק־געלייגט פון אכט ביז צעהן פון די וויכטיגסטע עלעמענטען, וואס געפינען זיך אין דעם קערענדעל. דארט ליגען ענג צוזאמענגעבונדען דער פאטאזיום, דער סאדיום, דער קאלציום, דער אייזען, דער פלוארין, דער שוועבעל און אז. וו. אלע וויכטיגע מינעראלען, וועלכע דאס הארץ מוז האבען, דיביינער און ציינער דארפען האבען, דאס בלוט מוז הא־בען, די מוסקולען מוזען האבען.

און ווען דאס פינטעלע זריעה ווערט ארויסגעזיפט, ווערט דאס ניט אפגעטיילט פון אט די עלעמענטען, נאר זיי געהען אלע ארויס צוזא־מען, איבערלאזענדיג א פאראַרימטען, באראבעוועטען קראכמאל, וועל־כער מאכט זויערקייט אין מאגען. עס בלייבט דארט טאקע פראטעאין און סמנים פון א פאר אנדערע מאטעריאלען, אבער אהן די פריהער אויסגערעכענטע מינעראלען, וואס מען האט ארויסגענומען, איז די מעהל, ניט נאר ניט קיין גוט עסען, נאר עס איז א שעדליך עסען, ווי מיר וועלען זעהן שפעטער (בלעטעל 24, 23).

אבער ניט נאר די אויסגערעכענטע מינעראלען ווערט דאס קערענ־דעל אן; עס ווערט נאך אן דעם וויטאמין „בי", וועלכער האט א באשטימטע אויפגאבע צו טאן אין קערפער. דאס מעהל ווערט נאך אן א געוויסען אויל, וואס ליגט ארום דער זריעה, און די ארויסגעזיפטע קלייען, זיינען כמעט גראד אזא וויכטיגער פארלוסט פאר'ן קערפער. ווי די מינעראלען, ווייל די קלייען זיינען די גראבקייט, דער סעליולאז, דער שטרוי, וועלכע דינט אלס אינסטרומענט פאר דער אר־בייט אין די קישקעס, אזוי אז די פארדייאונג זאל קאנען ריכטיג

אַנגעהן. אָהן די קלייען געהט די ארבייט אין מאַגען אַן שלעכט און א פארשטאָפּונג (עצירות) איז דער רעזולטאַט. די גאַנצע מענשהייט ליידט איצט פון אַט דער חולאת און דאָס אליין פיהרט שוין צו א סך קראנקהייטען.

די צוויי גרופּעס.

אויבען האָבען מיר געזאָגט, אַז דער ווייסער קראָכמאַל מאַכט זויערקייט אין קערפּער. אום דאָס קלאָר צו מאַכען, מוזען מיר פריהער אָנווייזען, ווי די פאַרשיידענע עסענס זיינען צוזאַמענגעשטעלט. עס איז אמת, אַז אין זיי ליגען אַריינגעלייגט די אויבענדערמאָנטע זעכצען עלעמענטען. אָבער אַט די אַלע עלעמענטען ווערען ערשט איינגעטיילט אין צוויי גרופּעס. איין גרופּע ארבייט אוים זויערקייט אין דער פאַרדייאונג, און די צווייטע גרופּע מאַכט צונישט די זויערקייט. זי פרעסט זי אויף, נייטראַליזירט זי, ווי מען דריקט דאָס אוים.

אַט דער פּראָצעס פון אויפפרעסען די זויערקייטען געהט אין א נאָרמאַל-געהאָדעוועטען קערפּער אַן יעדע מינוט פון לעבען, און דאָס רעדעל קאָן זיך דרעהען ריכטיג. א גוטען ביישפּיל דערצו קאָן מען נעמען פון דער ווירקונג פון סאָדע אויף זויער-זאַלץ, אָדער עסיג. אַט האַלט סאָדע אין איין גלאָז און די זויערקייט אין א צווייטען. אַט אַזוי באַזונדער קאָנען זיי שטעהן יאָהרען לאַנג. אָבער אַט מישט זיי נאָר צוזאַמען מיט אַביסעל וואַסער און זעהט וואָס דאָרט טוט זיך אָפּ! די זויערקייט כאַפּט זיך צו דער סאָדע און זיי „פרעסען" איינע די אַנדערע אויף. עס קומט אַרויס אַ גאַז (קאַרבאָן דייאַקסייד), אָבער נאָכדעם בלייבט שוין ניט קיין זויער-זאַלץ און ניט קיין סאָדע. זיי האָבען זיך איינע די אַנדערע פאַרניכטעט, נייטראַליזירט.

די נאַטור האָט אַלע עסענס צונויפגעשטעלט פון זויערקייט מאַכער און זויערקייט פאַרניכטער (אַלקאַלאַין) אום זיי זאָלען זיך איינע די אנדערע פאַרניכטען, נאָכדעם ווי דער קערפּער דאַרף זיי שוין ניט אלס שפּייז. די זויערקייטען זזיינען נויטיג אין דער פאַרדייאונג, און פון פאַרשיידענע עסענס ארבייטען זיך אוים לעקטיק עסיד, יוריק עסיד, פאָספאָריק עסיד, סאַלפיוריק עסיד און עטליכע אמינא עסידס. אָבער ווען זיי וואָלטען פארבליבען אין קערפּער, וואָלט ער שלעכט אָפּגעשניטען. זויערקייט פרעסט פלייש, פאַרזויערט די גלידער און פון קיין נאָרמאַלען געזונט קאָן שוין קיין רייד ניט זיין. דערום מוזען אין קערפּער אומבאַדינגט זיין אלקאַלאַים (די נייטראַליזירערס). געוויסע חלקים פון קערפּער, ווי די נערוועז, די צעלען מוזען זיך באָדען אין די פאַרזיסענדע זאַפטען, אָבער ווען זיי ווערען געררייצט פון די זויערקייטען, געהען זיי קאַפּוט.

עס קומען אין דער פאַרדייאונג מאַשין פאַר א סך אַנדערע טעטיג-

קייטען, אָבער אָט דאָס נייטראַליזירען פון די זויערקייטען איז איינער פון די וויכטיגסטע אַרבייטען אינ'ם קערפּער.

און ווי מיר זעהען, אלזא, מוזען אין עסען זיין אָט די ביידע גרופּעם: די זויערקייט מאכערס און די פּאַרזיסערס (אלקאלין זאלצען). און אלע עסענס אויף דער וועלט האָבען זיי טאקע, ווען די עסענס זיינען נאַטירליך.

אָבער ריידענדיג דאַ איצט פון תבואות, לאָמיר זעהן, וועלכע עלע־מענטען זיינען אין אָט די עסענס די זויערקייט מאכערס, און וועלכע זיינען די פּאַרזיסערס, אָדער די נייטראַליזירערס. שטעלט זיך ארויס, אַז דער ווייסער קראָכמאַל איז דער זויערקייט מאכער, און אלע די מינעראלען, וואָס בלייבען אין די מיהלען, זיינען עס די עלעמענטען, וועלכע וואָלטען געקאָנט פּאַרניכטען אָט די זויערקייט. דער קראָכמאַל אַליין איז דערום ניט קיין גאנצער עסען, ער איז איינזייטיג, ער איז ניט באַלאַנסירט. עס פעהלט איהם די גרופּע פּאַרזיסער, די מינעראלען. די ווייסע חלה, די בעגעל, די פּאַרשיידענע סאָרטען קעיק, לאָקשען, טייגלעך, ווערעניקעס, קנישעס, צוויבאַק — אלע עסענס פונ'ם ווייסען מעהל זיינען בעראַבעוועט פון זייערע נאַטור־געגעבענע שותפים און, אריינקומענדיג אין מאָגען, קאָנען זיי ניט ריכטיג פאַרברויכט ווערען אָהן זיי. זיי מאַכען די זויערקייט, אָבער עס פעהלען די פּאַרזיסערס, די נייטראַליזירערס.

נו, וואָס זאָל דער קערפּער טאָן? ווי קען ער פּטור ווערען פון די זויערקייטען פון אָט די עסענס, אַז מען האָט איהם גאַר ניט געגעבען די צווייטע גרופּע מאַטעריאלען? איהם קומט אוים נאָר אוועקצו־שטאַרבען. ער קען די ארבייט ניט טאָן. האָט אבער די נאַטור דעם קערפּער געגעבען אַ סטאַק, א זאַפּאַס, אַ מין באַנק בוך, אויף צו ראַנגלען זיך אין די שלעכטע צייטען. אָט דער באַנק בוך איז דער קערפּער אליין פון וועלכען ער קאָן אויסלייען, וואָס איהם פעהלט.

אויבען האָבען מיר אָנגעוויזען, אַז דער קערפּער איז אויפגעבויט פון די זעלביגע זעכצעהן עלעמענטען, פון וועלכע אלע עסענס באַשטעהען. מיר האָבען צ. ב. געזאגט, אַז אין בלוט זיינען פאראַן פּיטשינקע קיילעכלעך פון די אלע זעכצעהן מאַטעריאלען. מיר האָבען געזאגט, אַז די ביינער און ציינער זיינען אויפגעבויט אממהערסטען פון דעם קאַלציום; מיר האָבען אויך געזאגט, אַז די אויגען האָבען פלואָרין, און די איבעריגע גלידער זיינען געמאכט ווירער פון אנדערע עלעמענטען.

נו, ווען דער קערפּער קריגט אריין אָט די באַשריבענע ווייסע תבואה, אָט די אלע געבעקסען פון דער באַראַבעוועטער ווייסער מעהל, וועלכע ארבייטען אוים זויערקייט, מוז ער זיך אָנהויבען ראַנגלען, און מוז אַלזאָ געהן צו זיין אייגענער געביידע און אויסלייען אָט די מאַטע־ריאלען, וואָס ער געפינט ניט אין אָט די עסענס. נישטאָ קיין קאלציום? געהט ער צו די ציינער און ביינער און שלעפּט פון זיי אָט דעם מאַטע־ריאַל; נישטאָ קיין פלואָרין? שלעפּט ער איהם פון די אויגען; ער

שלעפט און שלעפט אלץ וואָס ער דאַרף פונ׳ם בלוט, און דאָס הויבט ער ניט אויף צו טאָן, ווייל ביי יעדען מאָלצייט, ביי יעדען עסען גיט איהם די היינטיגע מענשהייט אָט די באַראַבעוועטע מעהל אין הונ־דערטער „שעהנע" אויסגעצאַצקעטע פאַרמעס.

און דאָס ציהען פון די גלידער הערט ניט אויף. זיצט מען אין טעאַטער, שפּילט מען אין קאַרטען, לייענט מען א בוך, האָרעוועט מען ביי דער אַרבייט אין דער פאַבריק, גייט אָט דער פּראָצעס פון ציהען פון די גלידער, לאַנגזאַם, גאַנץ שטילינקערהייט אָן. אין שלאָף און אין דער וואָך ציהט דער קערפּער די „ציגעל" פון זיין אייגענער געביידע, אזוי צו זאָגען. אָט דער גנב, גנב׳עט ביי זיך אליין. נו, און ווי לאַנג קאָן אזא גנבה׳נען אָנגעהן? ווי לאַנג קאָן אזא קערפּער בלייבען גאַנץ, בלייבען געזונט? ווען מען וואָלט פון איהם ניט געריסען שטיקער, וואָלט ער געשטאַנען און געשטאַנען, געדינט און געדינט.

און ווי דר. באַרר זאָגט: „רעוומאַטיזם איז ניט דער רעזולטאַט פון באַקטעריא, אָדער אַנדערע סמ׳ען, ווי מען גלויבט. די אורזאַכע איז אַ פאַרזויערטקייט אין קערפּער, וועלכע ציהט די מינעראַל זאַלצען פון די מוסקולען (פלייש), פון די נערוועו, פון די כראַשטשעס און פון די ביינער."

„דאָס פאַרלירען פון די מינעראַל זאַלצען אין עסען", זאָגט ער, „ברענגט אויפגערעגטקייט און שוואַכקייט אין די מוסקולען, און זיי געהען צו גרונט, זיי קרעמפּען גאַנץ לייכט, און ציטערען. די ניוראַלגישע (נעוראַלגיא) שמערצען קומען פון דעם שטענדיגען ציהען די מינעראַל זאַלצען פון די נערוועו."

דר. הילל זאָגט: „דער היינטיגער הונגער אין די מינעראַל זאַלצען (וואָס פעהלען אין די עסענס), איז די ערשטע אורזאַכע פון קראַנקהייט. אָהן אָט די זאַלצען איז דאָס עסען קיין עסען ניט, עס איז סם." אָט די ווערטער זיינען געזאָגט געוואָרען אויף א דאָקטאָר׳ס קאָנווענשאָן אין שיקאַגאָ, אין יאָהר 1913, און דאָך קוקט זיך נאָך כמעט קיין אוניווער־סיטעט, קיין שפּיטאַל ניט אום אויף אָט די וואָרהייטען. זאָגט מר. אַלפרעד מעק׳קען, דער גרויסער כעמיקער, פון וועמען מיר לייען אויס אַ סך פון דעם מאַטעריאַל פאַר דעם קאַפּיטעל.

און דערפאַר זעהט מען טאַקע, וואָס עס טוט זיך אין דער היינ־טיגער מענשהייט. קראַנקהייטען פון אלע סאָרטען פאַרפלוכען דעם מענשענס לעבען. מען פאַרלירט גאַנץ יונג די ציינער, מען ווערט אָן די אויגען און מען ווערט אויסגעריסען פון גע־בוירען ביז פאַרלוירען. אפילו די צאַרטע קינדהייט ווערט ניט געשאָנעוועט. און ווי קאָן עס טאַקע אַנדערש זיין, אז דאָס קינד ווערט געבוירען א שוואַכס, ווייל די מאַמע האָט די גאַנצע ניין חדשים געגעסען פאַלש (בלעטעל 25). זי האָט פון דער פאַרבינדונג אָן ניט געגעבען דעם קערפּער די ריכטיגע מאַטעריאַלען אויף צו בויען דאָס קינד.

עס איז ניטאָ אַזאַ נאַר אויף דער וועלט, וואָס זאָל גלויבען, אז מיט שלעכטע מאַטעריאַלען קאָן מען אויפבויען א גוט, שטאַרק הויז. אָבער ביים בויען א מענשען, קומט אפילו קיינעם ניט אין זינען א טראַכט צו טאָן פון אָט דעם אמת. אַלץ איז גוט, וואָס מען לייגט אין דער בלינדער קישקע אריין. און ווי מיר ווייסען שוין, מיט דער מאַמע׳ס פאַלשען מינעראַל-לאַזען עסען האָט איהר קערפּער געמוזט צונויפזוכען דעם קאַלציום צו בויען דעם קינד׳ס ביינער און ציינער, און זוכען די מאַטעריאַלען אויף צו בויען די פאַרדייאונג מאַשין און גנב׳ענען און גנב׳ענען פון זיך אליין, ביז די מאַמע געהט קאַפּוט, און דאָס קינד קומט ארויס, ניט ווי עס דאַרף צו זיין.

ווי דר. אַלבערט וועסטלעק זאָגט, „דאַרפען דעם ניט-געבוירענעם קינד׳ס ציינער אָנהויבען אויפגעפּאַסט צו ווערען זעקס חדשים, איידער ער קומט אויף דער וועלט, ווייל אָט דאַן ווערען זיי פאַרמירט אין די יאַסלעס. און פון וואַנען נעמען זיי דעם מאַטעריאַל? פון דער מאַמע׳ס בלוט, איהר קערפּער מוז דאַרום געהאַדעוועט ווערען אויף ביין מאַטע-ריאַלען און דאָס איז אַלערליי גרינסען, אייער, מילך, פּרוכט, האָול-וויעט ברויט (ראָזעווע) און די איבעריגע ניט באַראַבעוועטע קערנער.״

נו, דאָס זויגען פון קינד געהט דאָך אַלץ אָן אונטער די זעלביגע איינפלוסען פון דער מאַמע׳ס שלעכטען עסען. און דאַן, ווען דאָס קינד קומט שוין ענדליך אויף די אייגענע קעסט, הויבט זיך דאָך ערשט דאַן אָן א סדרה פון פאַלשע עסענס, אי פון דער באַראַבעוועטער מעהל, אי פון אַנדערע זאַכען, וועלכע מיר וועלען באַשרייבען שפּעטער. און ווי קאָן שוין דאַן אַרויסקומען אַ פולקאָמען געזונטער מענש?

אַלערליי פּראָבעם

און אַז הייגטיגע באַראַבעוועטע תבואות, וועלכע שטעלען צוזאַ-מען 65 פּראָצענט פון אונזער גאַנצען עסען, זיינען ניט אימשטאַנד ריכטיג אויפצוהאַלטען דעם קערפּער — דערצו געפינען מיר גענוג באַווייזע, אי אין דער נאַטור, אי ביי חיות. אָט צ. ב. ווען מען אַנאַ-ליזירט די שוואַרצע ערד, וועלכע מען מעג מיט רעכט אָנרופען די אַם פון דער מענשהייט, געפינט מען אין איהר אויך די זעלביגע זעכ-צעהן מאַטעריאַלען, פון וועלכע אונזער קערפּער און אויך אַלע עסענס זיינען צוזאַמענגעשטעלט. אָט די זעכצעהן מאַטעריאַלען מוזען אין דער שוואַרצער ערד זיין אום די שפּייז זאָל ריכטיג וואַקסען. טאָמער פעהלט אייזען, אָדער קאַלציום, אָדער פאָספאָרוס, קאָנען שוין די געוויקסען ניט זיין ריכטיג. זיי קומען ארויס ניט דערוואַקסען, צרה׳-דיג, אָדער זיי וואַקסען גאָרניט, און עס איז ניטאָ וואָס צו שניידען.

מען האָט באַמערקט, צום ביישפּיל, אַז ווען פון אַלע איבעריגע מאַטעריאַלען איז אַפילו דאָ גענוג און נאַר פון׳ם פּאָטאַסיום איז דאָ

ווייניג, נאָר אַ האַלב וואָס מען דאַרף, קאָן שוין די ערד זיך ניט באַ-נוצען מיט די איבעריגע זאכען; זי נעמט פון יעדען מאַטעריאל שוין נאָר בלויז אַ האַלב פון דער נויטיגער מאָס, און דעם שניט קומט שוין דערפון קיין גוטס ניט ארויס. דאָס הייסט, אַז דער פּאָטאַסיום איז אַ מין רעגולירענדער מינעראַל פאַר די איבעריגע, און זיי הענגען אָפּ פון איהם. און גראָד אַזוי וויכטיג פאַר דער געזונטקייט פון דער שוואַרצער ערד איז דער פאָספאָרוס; אָהן איהם וואָלט גאָר ניט גע-וואַקסען. אָבער אין אונזערע באַראַבעוועטע מעהל-עסענס איז אַפילו קיין סימן ניטאָ פון פּאָטאַסיום און ניט פון פאָספאָרוס. געהט זוכט זיי אין די זיידענע זיפּעלעך אין די מאָדערנע פּראָווע מיהלען.

ווייטער לייענען מיר, אַז פיל פּראָבעס זיינען געמאַכט געוואָרען אויף חיות און פייגעל מיט די אמת'ע האָל-וויעט מעהל (ראַזאָווע, די מעהל מיט אַלע זעכצעהן עלעמענטען, מיט די קלייען, מיט די וויטאַמינס) און מיט דער באַראַבעוועטער, דער ווייסער; און די רע-זולטאַטען ווייזען אָן, אַז קיין ספק איז ניטאָ אין דער שעדליכקייט פון דער באַצופּטער מעהל. פּראָפעסאָר בענדזשאַמין מור, פון דער ליווערפּולער סקול פון טראָפּישע מעדיצין, האָט געוואָלט זעהן דעם אונטערשייד פון דער נאַטירליכער מעהל און דער אומנאַטירליכער ווייסער, „שעהנער" מעהל, האָט ער גענומען האָדעווען צוויי גרופּעס טייבעלעך: איין גרופּע האָט ער נאָר געגעבען ברויט פון דער נאַטיר-ליכער ווייצענער מעהל, און דער אַנדערער נאָר די ווייסע, אָהן שום אַנדערע צומישונגען אין ביידע פאַלען.

אין אַ פּאָר וואָכען אַרום האָט די ווייסע מעהל גרופּע אָנגעהויבען פאַרלירען וואָג, געוואָרען שוואַך אין די פיסלעך, געזעסען אָנגעבלאָזען און געציטערט און זיינען ענדליך פּאַראַליזירט געוואָרען און אומגע-קומען; און די צווייטע גרופּע איז געווען געזונט און שטאַרק, פרעהליך און געלעבט אַ טאָג פון אָט דער שוואַרצער חלה. און אַזעלכע פּראָ-בעס זיינען געמאַכט געוואָרען מיט די איבעריגע תבואות: די חיות און פייגעל, וואָס האָבען געלעבט אויף ווייסע פּערלגרויפּען, אויף די באַראַבעוועטע האָבער (ראָולד אָוטס), אויף דער ווייסער רייז, אויף דער ווייסער פאַרינאַ (מאַנע-גרייפּלעך), אויף פאַלשער קוקורוזע מעהל (בלעטעל 33) האָבען אַלע שלעכט אָפּגעשניטען.

און פאַרקערט, אַנדערע גרופּעס חיות און פייגעל האָבען אויף די זעלביגע תבואות, נאָר אין זייער נאַטירליכען הונדערט פּראָצענט צושטאַנד, געלעבט אַן אומבאַשטימטע צייט און געווען געזונט, ווי עס דאַרף צו זיין.

ווען די אויבען-דערמאָנטע גרופּע נייע, רעוואָלוציאָנערע דאָקטוי-רים זאָגען אָט דאָס וואָס מיר האָבען ביז איצט דערצעהלט, און ווייזען אָן אַז דערפאַר איז די מענשהייט קראַנק, קאָן מען זיי גלויבען אָדער ניט. אַלס פאַקט ווייסען מיר טאַקע, אַז די היינטיגע אוניווערזיטעטען

גלויבען נאָך ניט אין די מיינונגען פון אַט די דאָקטוירים און דערפאַר קומען ארויס טויזענטער און טויזענטער נייע דאָקטוירים, וועלכע האָבען אַפילו ניט געהערט פון אַט די נייע געדאַנקען וועגען באַראַ־באַוועטע שפּייז, און עס איז גאָר קיין נייעס ניט צו הערען אַט די דאָקטוירים צו זאָגען צו זייערע קראַנקע פּאַציענטען: „עסט וואָס עס געפעלט אייך!" „עסט וואָס איהר ווילט!"

אָבער עס זיינען שוין דאָ גענוג באַווייזע, אַז געקעכטע זיינען טאַקע אַט דאָס קליינע קופּקעלע וויסענשאַפטסלייט, ווייל זיי האָבען אין פאַרשיידענע פאַלען אָנגעכאַפּט דעם גנב ביי דער האַנט, אַזוי צו זאָגען, און דערוויזען דעם אמת. די רעזולטאַטען פון זייערע עקספּע־רימענטען מיט חיות און אַפילו מיט מענשען קאָן מען ניט אָפּליי־קענען. נאָר אַ פאַלשע וועלט, וואָס הענגט אָפּ פון דער „קעשענע", קאָן אָפּלייקענען אַט די אמת׳ן. צייטונגען האָבען מורא צו פאַרלירען די אַדווערטייזמענטס, פאַרשווייגט מען; אוניווערזיטעטען האָבען מורא אויפצוהערען נושא חן צו זיין ביי די גרויסע טראַסטס, זייערע בעלי טובות, וואָס שיקען אריין אַלע מאָל אַ מתנה עטליכע טויזענטער, מאַכען זיי זיך כלא ידע. און אַט צוליב דעם קאָנען אַט די נייע אמת׳ן, וואָס די פאַרשיידענע פּראָבעס האָבען אָנגעוויזען, ניט פאַר־שפּרייט ווערען. אָבער דעם אמת קאָן מען פאָרט ניט פאַרשטיקען און דער עולם שמעקט זיך פאָרט ביסלעכווייז אָן מיט אַט די נייע געדאַנקען, אַ דאַנק דר. ווייל, דעם ערשטען פּיאָנער אין אַט דער אמת׳ער שפּייז־פראַגע, און אַ דאַנק נאָך אַנדערע וויסענשאַפטס־לייט, אַ דאַנק אַלפרעד מעקקען מיט זיינע ביכער, צייטונגס־אַרטיקלען און ראַדיאָ־לעקציעס.

און אַט ווילען מיר דערצעהלען אַ פּאָר אמת׳ע מעשה׳לעך, וואָס האָבען פּאַסירט ביי אַ פּאָר פון אַט די פּראָבעס מיט באַראַבעוועטע תבואות.

בערי-בערי

אין דער רוסיש-יאַפּאַנעזישער מלחמה האָט זיך אין יאַפּאַן צו־שפּילט אַ שרעקליכע קראַנקהייט, פון וועלכע מענשען זיינען דאָרט געפאַלען, ווי די פליגען. דאָס איז געווען גראַד ווי אַ מין כאָלעריע. די דאָקטוירים זיינען ארויס פון די כלים, זוכענדיג רפואות. די מעדי־ציניש פּראָפעסיע פון דער גאַנצער וועלט האָט זיך פאַראינטערעסירט מיט אַט דער נייער קראַנקהייט. „בערי-בערי" האָט מען זי אויף יאַפּאַנעזיש אָנגערופען.

אָבער דאָ דאַרפען מיר פריהער דערצעהלען, אַז אין יאַפּאַן, אין כינא (קיטאַי) און אין די פיליפּינער אינזלען עסען די מענשען רייז, ווי מיר עסען ברויט. דריי מאָל אַ טאָג דערלאַנגט מען אַ שיסעל

רייז, ווי ביי אונז דערלאַנגט מען דעם לאַבען ברויט. נו, אָבער אַזוי לאַנג ווי די רייז איז געווען נאַטירליך, ברוין מיט דעם גלען הייטעל, מיט די אַלע עלעמענטען, מיט דעם אייזען, מיט דעם סאַלפור און אַזוי ווייטער, האָבען אָט די פעלקער פון קיין „בערי-בערי" ניט געוואוסט. אָבער מיט דער אַנטוויקלונג פון קאַפּיטאַליזם האָט מען דאָרט אויך אויסגעפונען דעם פאַקט, אַז אַזוי באַלד ווי מען נעמט אַראָפּ די דרויסענדיגע שטרוי פון דער רייז, קאָן זי שוין לאַנג ניט שטעהן, ווייל איהר זריעה טוט דאָס זעלביגע וואָס די זריעה פון אַנדערע תבואות, נעמליך: זי הויבט אָן שפּראָצען און פיהרט איבער די רייז. מען דאַרף דאָרט אויך נאָר אַביסעל אויף אַ מאָל צופּערטיגען. אָבער די קאַפּיטאַליסטען לוינט זיך אַזאַ געשיכטע ניט. פון אַביסעל רייז אויף אַ מאָל קאָן מען קיין פאַרמעגענס ניט מאַכען. מען דאַרף זי אָנמאַלען און צושיקען, און קאָנקורירען מיט אַנדערע לענדער. ביי יענע קאַפּיטאַליסטען איז רייז אויך ניט קיין מענשענס עסען, נאָר פריהער פאַר אַלץ „סחורה" אויף צו מאַכען פּראָפיטען. און אום צו פאַרזיכערען, אַז די סחורה וועט קאָנען שטעהן, האָט מען אָנגעהויבען ארויסצונעמען די קלייען, די זריעה און די וויכטיגע מינעראַלען און די רייז איז געוואָרען ווייס, „שעהן". מען האָט זי נאָך געוואַשען און פּאָלירט, אַז זי האָט געגומען גלאַנצען און פאַרכאַפּען דאָס אויג. און די דאָרטיגע מענשען האָבען זיך צוגעכאַפּט צו דעם „שעהנעם", ווייסען עסען, און דער רעזולטאַט איז געווען גאָר אַ שפּאָגעל-נייע קראַנקהייט „בערי-בערי", אַ כראָנישע פאַרזויערטקייט, עסידאָוסיס.

ווי געזאָגט, האָט די מעדיצינישע וועלט געזוכט די אורזאַך. איין דאָקטאָר האָט ארויסגעבראַכט אַזאַ טעאָריע, אַ צווייטער אַ צווייטע. פילע האָבען געשריגען, אַז עס האָט זיך געיאַוועט אַ נייער מין מיקראָב. אָבער אייניגע האָבען אָנגעהויבען צו באַהויפּטען, אַז עפּעס פעהלט אין פאָלק'ס עסען, און עס קאָן ניט אונטערהאַלטען דאָס געזונט.

און דאָ איז אַ נורס (אַ פעלדשעריצע) אין אַ יאַפּאַנעזישען שפּיטאָל איינגעפאַלען אַ פּלאַן צו געבען די קראַנקע אָט דאָס, וואָס עס פעהלט דער ווייסער רייז, מיט וועלכער מען האָט די קראַנקע געהאָדעוועט. זי האָט זיי אָנגעהויבען געבען לעפּעלעך רייז-קלייען, און וואונדער איבער וואונדער! — זיי האָבען אָנגעהויבען זיך צו בעסערען.

אָט די נייעס האָט זיך לאַנגזאַם פאַרשפּרייט און אַ פּאָר דאָקטוירים, דר. פרעהזער, דר. אַאראָן און אַנדערע, האָבען זיך געוואָלט ריכטיג איבערצייגען, האָבען זיי אין אַ שפּיטאָל אין מאַנילאַ, אין די פיליפּינער אינזלען, וועלכע געהערען איצט צו די פאַראייניגטע שטאַאַטען, געטאָן אָט וואָס: זיי האָבען געדונגען, אָדער אפשר איינגערעדט, הונדערט באַהן-אַרבייטער צו לאָזען אויף זיך מאַכען פּראָבעס. פופציג האָט מען געלעגט אין איין פּאַלאַטע (וואָרד) און זיי געהאָדעוועט נאָר מיט דער ווייסער, „שעהנער" רייז; און די צווייטע גרופּע האָט

מען געלעגט אין אַן אַנדער פּאַלאַטע און זיי געהאַלטן נאָר אויף נאַטירליכער, ברוינער רייז. די דאָקטוירים האָבן אויף זיי ריכטיג אויפגעפּאַסט, אַז קיין אַנדער עסען זאָל צו זיי ניט אָנקומען, אום זיי זאָלען זיך קאָנען ריכטיג איבערצייגען.

אין אַ זעקס וואָכען ארום האָבען די ווייסע רייז חברה אָנגעהויבען ארויסצוצייגען אַלע סמנים פון דער שרעקליכער „בערי־בערי": די קניען געשוואָלען, די נערוועז קראַנק און שמערצליך ביים צודריקען, די שוואַרצאַפּלען פון די אויגען צושפּרעהט, דער פּולס האָט געקלאַפּט ווי אַ האַמער און געלאָפען ווי אַ שנעלצוג א. אַז. וו. די לייט האָבען שוין אָנגעשפּאַרט גאַנץ נאָהענט צום סוף.

אָבער די צווייטע גרופּע האָט פון קיין שלעכטס ניט געוואוסט, געזונט, טאַקע ווי די פּויערים.

נאַטירליך, שטאַרבען האָט מען יענע אומגליקליכע ניט געלאָזט. מען האָט זיי גענומען קורירען. נו, מיט וואָס מיינט איהר האָט מען זיי געהיילט? מיט די רפואות פון דער אַפּטייק אפשר? אָבער גאָר ניט! אפילו קיין טראָפּען מעדיצין האָט מען זיי ניט געגעבען! מען האָט זיי בלויז איינגעגעבען קלייען פון דער רייז, און טאַקע די אמת'ע רייז אַליין אויך, און ביסלעכווייז האָט מען זיי ארויסגעריסען פון די אָרימס פונ'ם מלאך־המות און זיי זיינען געזונט געוואָרען.

און דאָ האָט מען איבערגעביטען די יוצרות: די געזונטע פּאַרטיע האָט מען איצט גענומען האָדעווען אויף דער ווייסער רייז. און אין די זעלביגע זעקס וואָכען זיינען זיי געלעגען קראַנק מיט אַלע סמנים פון „בערי־בערי". און אום צו איבערצייגען זיך נאָך ווייטער, אַז דאָס איז אַ קראַנקהייט, ניט פון מיקראָבען, און אַז דאָס איז ניט אַנ־שטעקענד, האָט מען די געזונטע געלעגט מיט די קראַנקע אין איין בעט, געמישט זייערע קליידער, און די געזונטע זיינען טאַקע גע־בליבען געזונט און די קראַנקע קראַנק. און נאַטירליכער צו דער ריכטיגער צייט האָט מען אָט די פּאַרטיע אויך אויסגעקורירט מיט דעם זעלביגען מעדיצין — מיט דער ברוינער רייז, אין וועלכער עס איז דאָ דער פּאָטאַסיום, דער פאָספאָר, דער סאַלפור, די קלייען מיט די וויטאַמינס א. אַז. וו.

נו, דענקט איהר ניט, אַז אָט דער פּאַל וואָלט געוועזען געדאַרפט אָנמאַכען אַ גוואַלדיגע רעוואָלוציע אין דעם ענין פון שפּייז? אָבער שרעקט זיך ניט! מען האָט עס פאַרשטיקט. קיינער איז דערפון ניט געוואָר געוואָרען. עס וואָלט, פאַרשטעהט איהר, חלילה געווען גע־שאַדט די רייכע רייז־מיהלען און מענשען וואָלטען טאַקע דערוויל געוועזען אָנגעהויבען צו פאַרשטעהן אַן עסק און אַ טראַכט געטאָן פון די אַנדערע תבואות אויך. און דאָס האָט מען ניט געטאָרט דערלאָזען. די איינציגע איבערקערעניש, וואָס איז דאָן יא געוואָרען, איז געווען אין די פיליפּינער געפענגנישע, שפּיטאַלען און אַנדערע רעגירונגס־אַנשטאַלטען, ווייל דער אַמעריקאַנער גובערנאַטאָר האָט דאַמאַלס

ארויסגעלאָזט א באפעהל, אז קיין ווייסע רייז זאָל שוין דאָרט ניט געדאַכט ווערען. דאָס איז געווען אין יאָהר 1910.

דאָס ביסעל, וואָס איז יא ארוים אין דער וועלט אריין, איז אַזוי צודרעהט געוואָרען, אַז מען האָט עס ניט געקאָנט דערקענען, און דאָס האָט דארום גאָר ווייניג געשאַדט די רייז־ און מעהל־קאַפּיטאַליסטען. מען האָט מיט פּראָפּאַגאַנדא און אַדווערטייזמענטס איינגערעדט דער גאַנצער וועלט, אַז „בערי־בערי" — דאָס קומט פון רייז. אַי, וואָסער רייז, דאָס האָט מען ניט געזאָגט. נו, וואָס אַרט דאָס דען אונז און די איבעריגע לענדער? מיר עסען דאָך קיין רייז ניט, ווי יענע געלע מענשען! דאָס ביסעל, וואָס מיר עסען שוין יא, דאָס מאַכט ניט אויס, דאָס קאָן ניט שאַטען, און דארום איז אָט די נייעס אין איין אויער אַריין און פונ׳ם אַנדערען אַרוים. און אָט אַזוי איז דאָס אַריינגעקריצט געוואָרען אין קאָפּ אַריין אַלס אַ קליינינקייט פאַר אונז, און אָט אַזוי איז די מיינונג פאַרבליבען ביז׳ן היינטיגען טאָג, אַז בערי־בערי קומט פון אַ סך רייז־עסען. דעם אמת׳ן האָט מען אין קיין שום ציימונג אָדער זשורנאַל ניט געקאָנט אריינברענגען, ווייל די ביטש פון אַדוועטייזמענטס האָט געהאַנגען איבער זיי, און עס איז בלויז געבליבען פאַר דעם קליינעם קופּקעלע שפּייז־רעפאָרמערס אָט די וואַרהייט צו פאַרשפּרייטען און אויסטייטשען ריכטיג און דאָס טוען זיי טאַקע.

און אָט האָט איהר אַ צווייטען ביישפּיל פון דער טויטליכער שעדליכקייט פון באַראַבעוועטע תבואות. די טראַגעדיע, וואָס מיר ווילען איצט דערצעהלען, האָט זיך ניט אָפּגעשפּילט אין יענע אָפּגעשטאַנענע מזרח־לענדער, וואו מען עסט אַ סך רייז, נאָר אָט דאָ, טאַקע ביי אונז, אין דער רייכער, ציוויליזירטער אַמעריקא, נעמליך אין מיסיסיפּי שטאַאַט, אין אַ געוויסען געפענגניש, ווי מר. אַלפרעד מעקקען דערצעהלט אונז.

די מיסיסיפּי געפענגניש.

אַ דריי־פיר יאָהר שפּעטער, נאָך דעם פאַל פון דער „בערי־בערי" אין 1913, האָט זיך אין אונזער סאַוטה צושפּילט אַ חלאת, פון וועלכער עס זיינען אויך געפאַלען מענשען ווי די פליגען. „פּעלעגראַ" האָט מען זי דאָ גערופען. קיינער האָט ניט געוואוסט, פון וואַנען זי איז געקומען, און פון וואָסער כאַראַקטער זי איז. די דאָקטוירים האָבען פאַרגלאָצט מיט די אויגען און געמאַכט מיט׳ן גראָבען פינגער, אַרגומענטירט און געברייעט, און מענשען האָבען דערווייל אין שרעקליכע יסורים זיך געזעגענט מיט׳ן לעבען. און דאָ אויך זיינען געווען מיינונגען, אַז עפּעס אַ נייער מיקראָב האָט זיך געיאַוועט, און מען האָט אויסגעלעדיגט די אַפּטייקען, אָבער געהאָלפען האָט דאָס, ווי אַ טויטען באַנקעס.

און טאקע, ווי האָבען די דאָקטוירים געקאָנט מאַכען אַ פאַרגלייכונג מיט דעם פאַל פון די פיליפּינער? ערשטענס, האָט מען ווייניג וואָס געוואוסט דערפון, איבער די אורזאַכען וואָס זיינען אויבען באַשריבען געוואָרען, און צווייטענס, אויב עפּעס אַ מעדיצינישער זשורנאַל האָט וועגען דעם פאַל מיט דער „בערי-בערי" יאָ באַהאַנדעלט, טאָ וויפיעל דאָקטוירים האָבען צייט זיך אָפּצוגעבען מיט לייענען? אַזוי ווי מען קומט ארויס פונ'ם אוניווערזיטעט, הויבט זיך באַלד אָן די יאָגעניש נאָך חיונה, די יאָגעניש נאָך פּראַקטיקע. מען מוז מי יודע וואָס טאָן, אום צו מאַכען אַן אָנשטעל, אַז מען איז אַ וויכטיגער, רייכער דאָקטאָר, אום צו מאַכען אַ טיפען איינדרוק אויף די פּאַציענטען. מען מוז אויסשטאַפירען אַ רייכען קאַבינעט, קויפען אַן אויטאָמאָביל, בלאָזען פון זיך. נו, ניט אַלע קאָנען דאָס באַלד באַהויפּטען. מוז מען אָפּט פאַרזעצען דעם געוויסען, זיך איבערגעבען אין די הענט פון וואוכערערס, פון הויט-שינדערס, און דאַן, ווי קאָן מען שוין דענקען פון לייענען און וויסען וואָס עס טוט זיך אין דער פּראָפעסיע?

אַ צווייטער טיפּ דאָקטאָר איז אפשר פינאַנציעל בעסער אוועקגעשטעלט. ער האָט ניט אָט די דאָזיגע קאָפּ-דרעהעניש, אָבער ער איז פון דעם טיפּ, וואָס איז ניט ארויסגעקומען פונ'ם אוניווערזיטעט אום צו דינען דער קראַנקער מענשהייט, נאָר זי צו עקספּלואַטירען, צו לעבען אויף איהר אַ טאָג. און אָט אַזוי באַלד ווי ער איז באַפרייט געוואָרען פונ'ם יאָך פון לערנען, וויל ער שוין אין קיין ספר ניט אַ קוק טאָן. מאַכען געלד, שפּילען אין קאָרטען און זיך איבערגעבען צו דעם פרעהליכען לעבען איז איהם אינטערעסאַנטער.

און אָט די צוויי טיפּען דאָקטוירים לייענען ניט וואָס מען דאַרף.

עס זיינען געוויס פאַראַן איבערגעבענע, ערנסטע דאָקטוירים אויך, וועלכע האָבען נאָהענט צום האַרצען די לאַגע פון זייערע פּאַציענטען. אָבער אַזוי ווי זיי הענגען מיט זייער פּראָפעסיע פּאַרט אָפּ פונ'ם דאָלאַר, און מוזען קאָנקורירען מיט דעם צווייטען סאָרט דאָקטאָר, קאָנען זיי ניט שטענדיג טאָן זייער אמת'ע פליכט. און אין דער יאָגעניש און אין דער קאָנקורענציע האָבען אויך גאַנץ ווייניג פון זיי צייט צו לייענען.

אָט די לאַגע פיהרט אונז צום געדאַנק, אַז ווען די מעדיצין, ד. ה. די דאָקטאָריע וואָלט איינגעשטאַנען אין דער רעגירונג'ס הענט, ווי די אַרמיי, די נייווי, די פּאַבליק סקוהלס, דער פּאָסט אָפּיס שטעהען איין, ווי גוט דאָס וואָלט געווען פאַר אַלעמען! אַ דאָקטאָר וואָלט באַלד געמוזט דינען ביי דער רעגירונג און ניט געטאָרט פּראַקטיצירען אַליין, קריגענדיג אַ גוטען לוין, וועלכער וואָלט איהם באַפרייט פון אַלע דאגות פרנסה, און ער וואָלט געקאָנט מיט אַ פרייען קאָפּ זיך עהרליך איבערגעבען צו דינען דעם קראַנקען. די געשיכטע וואָלט דאַן גאָר אַנדערטש געווען. דינען די קראַנקע פון פאָלק איז וויכטיגער אין אַ לאַנד ווי צו פיהרען מלחמות, און דאָך ווערען די גענע-

ראַלען און די אָפּיצירען אויסגעהאַלטען אין גרעסטען לוקסוס. וואָרום איז עס דען ניט מעגליך מיט די דאָקטוירים?

מיט אַזאַ רעגירונגס-אינטערעס צו די קראַנקע בירגער, וואָלט זי דאַן טאַקע נאָר געזוכט פעהיגע דאָקטוירים, אַזעלכע, וואָס ליבען און טויגען זיך צו דער פּראָפעסיע, און די אַנדערע, די אומפעהיגע, די אומעהרליכע, די אומפּרינציפּיעלע, וואָלטען פאַרבראַקירט געוואָרען, און מיר וואָלטען ניט געהאַט אַזעלכע דאָקטוירים, וואָס זויגען דאָס בלוט — און נאָך פון וועמען? פון די געפאַלענע, פון די קראַנקע! אַט אַזעלכע טאָר מען גאָר דאָס לעבען אין די הענט אריין ניט פאַרטרויען.

די רעגירונגס-מעדיצין וואָלט געבראַכט אַנדערע טובות אויך. ווען די דאָקטוירים וואָלטען אַלע געדינט ביי דער רעגירונג, פאַר אַ גוטען, געניגענדען לוין, וואָלטען אַלע מענשען, אָהן אַן אויסנאַהם, געוווען באוואָרענט מיט דאָקטאָרשע הילף, און אומזיסטיגע אָפּפער וואָלטען ניט געפאַלען נאָר דערפאַר, ווייל עס איז ניטאָ די פאָר דאָלאַר פאַר'ן דאָקטאָר. טאָג און נאַכט וואָלט מען געקאָנט קריגען אַ דאָק-טאָר, גראַד ווי מען קריגט איצט די פייערלייט, ווען אייגענטום איז אין געפאַהר פון אַ שרפה; ווי מען קריגט לעהרער פאַר די קינדער. גענוג יסורים פון אָרימע מאַמעס וואָלטען פאַרשפּאָרט געוואָרען, און גענוג פון זייערע קעפּ וואָלטען אויפגעהערט גרוי צו ווערען פאַר דער צייט. זיצענדיג דורך די נעכט ביים קראַנקען קינד'ס וויגעלע, זיינען פאַראַן גענוג מאַמעס, וואָס ווייסען ניט וואו צו נעמען די שווערע דאָ-לארס וואָס אַ פּריוואַט-דאָקטאָר דאַרף היינט אָפּקאָסטען.

מיר וואָלטען אויך אויפגעהערט צו ליידען פון דער מיאוס'ער אומ-גערעכטיגקייט, אַז אַ גרויסער, אמת-פעהיגער דאָקטאָר גיט אַוועק זיין טאַלאַנט קורירענדיג די הינער-אויגען (נאַגניאָטקעס) ביי די רייכע, ווען די געפעהרליכע קראַנקהייטען ביי די אָרימע ווערען פאַרנאַכ-לעסיגט, אָדער זיי פאַלען אריין אין די הענט פון קאַליקעס אָדער ניט-גענימע דאָקטוירים, נאָר דערפאַר ווייל דער ערשטער פּאַציענט קאָן גוט באַצאָהלען און דער צווייטער ניט.

מיט אַ גוטען לוין פון דער רעגירונג, וואָלטען אַ סך דאָקטוירים פאַרלוירען דעם נסיון צו פאַרקויפען די נשמה פאַר די קלינגערס, און אַט דאָס נידעריגע באשווינדלען הינטען ארומער פון די פּאַציענטען, וואו דער דאָקטאָר שאַרט צו מסחר דעם דענטיסט, דער דענטיסט דעם דאָקטאָר, דער דאָקטאָר דעם אַפּטייקער, און דער אַפּטייקער זיי ביידע, ווייל, פאַרשטעהט איהר, מען „ספּליט פיהס", מען טיילט זיך מיט די רויחים, — אַט די שטילע עקספּלואַטאַציע פון'ם קראַנקען וואָלט אַוועקגעפאַלען.

אָבער ליידער האָבען מיר נאָך ניט קיין שטאַאַט-מעדיצין און פיל דאָקטוירים זיינען נאָך ניט וואָס זיי וואָלטען געדאַרפט צו זיין, און דאָרום איז דער פאַקט פון די פּיליפּינער געגאַנגען אין ניוועץ.

און אַפילו די דאָקטוירים, וואָס האָבען שוין יאַ געלייענט וועגען

דער „בערי־בערי“, ווי האָבען זיי געקאָנט מאַכען אַ פאַרגלייכונג צווישען דער „פּעלעגרא“ און יענער קראַנקהייט? מען האָט דאָך דאָרט אויסגעטייטשט, אַז „בערי־בערי“ קומט פון עסען אַ סך רייז, און דאָ עסט מען עס ניט אַזוי אָפט, און כאָטש די סמנים, די סימפּטאָמען זיינען דאָ געווען מיט אַלע פּיטשטשעווקעס די זעלביגע ווי דאָרט, איז רייז פאָרט רייז און ניט קיין קוקורוזע.

דאָ מוזען מיר צוזעצען, אַז אָט אין די יידלישע שטאַאַטען פון די פאַראייניגטע שטאַאַטען וואַקסט אַ סך קוקורוזע און דער אָרימער קלאַס עסט דאָרט אַזוי פיל קוקורוזענע געבעקסען, ווי מיר עסען געבעקסען פון ווייץ און די איבעריגע תבואות. זיי עסען דאָרט אַזוי פיל קוקורוזע, ווי די מאָלדאַוואַנעס און די בעסאַראַביער, און מן הסתם איז דאָס דאָרט די ביליגסטע שפּייז.

אָבער ניט פון נעכטען אָן עסען יענע מענשען קוקורוזענע ברויט, פּלעצלעך, דזשאַני קעהק, סקאָונס און די איבעריגע מאכלים פון דער געלער מעהל. פון דור דורות האָבען זיי דאָס געגעסען, און זיך אויסגעהאָדעוועט אויף איהר. אָבער ביז דאָ ניט לאַנג איז די געלע מעהל געווען געלע מעהל, ניט קיין נאָכקרימעניש, ווי זי איז היינט. זי איז געווען די מעהל פון דער תבואה, אויף וועלכע די שטאַרקסטע בהמות וואַקסען אויס און בליהען מיט פאָלקאָמענעם געזונט. אויך אין אָט דער תבואה ליגט אריינגעלעגט אַלץ, וואָס אַ לעבעדיגער נפש דאַרף האָבען פאַר אַ געזונט לעבען.

אָבער אין אַ קאַפּיטאַליסטישער וועלט איז די קוקורוזע ניט קיין אויסנאַהם. זי קאָן מען אויך ניט באַהויפּטען אָנצומאָלען בּיסלאַכווייז. אום צו מאַכען פּראָפיטען, מוז מען זי אויך אָנמאָלען אַ סך, אריינלעגען זי אין שעהנע קאַרטאָנדלאָך און צושיקען איבער׳ן לאַנד אין די קליינטען אריין. און דאַרום מוז זי קאָנען שטעהן אַזוי לאַנג, ביז מען פאַרקויפט זי אויס. און שטעהן זאָגט זיך דאָ די זריעה אויך אָפּ. זי שפּראָצט, לויט דעם באַפעהל פון דער נאַטור, און געהט טוט איהר עפּעס! און די מיהלען טוען איהר טאַקע עפּעס: מען וואַרפט די זריעה ארויס, און מיט איהר געהען צוזאַמען די קלייען, דער קאַלציום, דער אייזען און אַלע איבעריגע געבענשטע, לעבען־געבענדע חלקים. עס בלייבען בלויז איבער דער קראָכמאַל מיט׳ן פּראָטעאין און סמנים פון נאָך עטליכע חלקים, אָבער וועלכע זיינען אַלע זויערקייט־מאַכערס, גראָד ווי דאָס ווייסע מעהל, ווי די ווייסע רייז. און פאַרזויערטקייט, צי זי קומט פון באַראַבעוועטער רייז, צי פון ווייץ אָדער קוקורוזע, ברענגט די זעלביגע קראַנקהייט, אָבער אין יעדען לאַנד גיט מען איהר בלויז אַן אַנדער נאָמען.

אַלזאָ, די דאָקטוירים האָבען זיך געפּאַטשט אין שטערן און מענשען זיינען דערוויל געשטאָרבען אין די טויזענטער. און דאָ

איז דר. יוסף גאָלדבערגער איינגעפאַלען אַ געדאַנק אין קאָפּ אריין. ער איז איינער פון די דאָקטוירים, וואָס דינט דער מענשהייט, און ער האָט יאָ געוואוסט פון דער בערי־בערי, און צונויפלעגענדיג צוויי און צוויי, האָט ער פאַרשטאַנען אז פון באַראַבעוועטער קוקורוזע, וועלכע דאָס גרויסע פאָלק עסט איצט אין אַזאַ גרויסער מאָס, קאָן אפשר קומען די זעלביגע קראַנקהייט, און אַז דאָס איז גאָר ניט געקומען פון עפּעס נייע מינים מיקראָבען. ער האָט דאַן באַשלאָסען אויסצו־פאָרשען אָט דעם עסק.

ער איז אַוועק צו דעם גובערנאַטאָר פון דעם שטאַאַט מיסיסיפּי און האָט איהם פאָרגעלעגט אַ פּלאַן, אַז ער זאָל איבערגעבען אין זיינע הענט אריין די פערצעהן צום טויט פאר׳משפּט׳ע פאַרברעכער, וועלכע האָבען שוין געוואַרט אויף צו געהן צו דער תליה. אין די אינטערעסען פון דער וויסענשאַפט האָט דער גאָווערנאָר צוגעשטימט דאַרויף. נאָר אַזוי ווי מען האָט, לויט דעם געזעץ, אויף אָט די אומגליקליכע מיט געוואָלט ניט געקאָנט מאַכען קיין פּראָבעס, טאָ האָט מען זיי פאָרגעלעגט דעם פּלאַן, דאָס אויב זיי וועלען ארויסקומען לעבעדיג פון דר. גאָלדבערגערס הענט, וועט מען זיי באַפרייען.

און, פאַרשטעהט זיך, זיי זיינען באַשטאַנען. וואָס האָט מען דען פון זיי געפאָדערט? עסען! עס איז דאָך צום לאַכען! עסען עסענס פון קוקורוזענע מעהל, און ווייטער קיין שום זאַך ניט, אַז עס זאָל ניט אָפּשוואַכען די ווירקונג פון אָט דעם מאכל! אויך מיר אַ שווערקייט! זיי עסען דאָך אָט די עסענס סיי ווי סיי יעדען טאָג. נו, און אַ שטיקעל צייט אונטערצופּאַסטען, אָהן אַנדערע עסענס, איז אויך קיין גרויסער אומגליק ניט! מיט עסען זיך צו באַפרייען פונ׳ם טויט, ווער וואָלט עפּעס אויף אַזאַ פאַרשלאַג ניט באַשטאַנען?

און גלויבענדיג, אַז זיי כאַפּען דאָ די גרעסטע מציאה, האָבען די דאָזיגע אומגליקליכע מרוצה געווען, און זיי האָבען זיך געווים איינער דעם אַנדערען געקלאַפּט איבער די פּלייצעס, און מיט׳ן גרעסטען גע־לעכטער אָנגעהויבען די פּראָבעס פון דר. גאָדבערגער. ער אַליין האָט אויף זיי אויפגעפּאַסט, ניט אָפּגעטראָטען פון זיי, אום צו זיין איבער־צייגט, אַז קיין אַנדער עסען קומט זיי ניט אָן, בלויז די עסענס פון דער קוקורוזענער מעהל, ווי זי ווערט היינט קאָמערציעל פאַרקויפט.

נו, אָבער ניט לאַנג האָבען די אומגליקליכע געלאַכט. אין אַ פּאָר וואָכען ארום האָבען זיי אָנגעהויבען שטאַרק אומעדיג צו ווערען, און אין אַ זעקס וואָכען צייט האָבען זיך ביי זיי אַנטוויקעלט אַלע סימפּטאָמען פון דער טויטליכער פּעלעגראַ, און קיין האָר האָט ניט געפעהלט פון דער בערי־בערי. זיי האָבען אַזוי געליטען, אַז זיי האָבען זיך אָנגעהויבען בעטען רחמים; זיי האָבען בעסער געוואָלט מיט אַמאָל שטאַרבען אויף דער תליה, איידער אַזוי לאַנג זיך צו מאַ־טערען. איינער פון זיי האָט זאָגאַר געזוכט צו באַגעהן זעלבסטמאָרד,

ניט זייענדיג אימשטאַנד איבערצוטראָגען די שרעקליכע יסורים פון דער קראַנקהייט.

אין קורצען, דר. גאָלדבערגער האָט זיך איבערצייגט, אַז די נער-ווען-קראַנקהייט, אַט די פּעלעגראַ, איז דאָס זעלביגע ווי די בערי-בערי, און זי איז בלויז אַ הויכע שטופע פון אונזערע אַנדערע קראַנק-הייטען, וואָס מיר רופען אָן מיט אַ סך נעמען: נעמליך, פּאַלינירייטיס, אסידאָוסיס, פּערנישאָס-אַנימיאַ, בלוטאָרימקייט, נעווראַסטעניא א. אַז. וו.

ער האָט, פאַרשטעהט זיך, פאַרבעסערט די דיעטע פון אַט די לייט מיט געזונטע שפּייזען, ווי גרינסען, פּרוכטען, ריכטיגע קוקורוזע א. אַז. וו. און זיי זיינען געזונט געוואָרען. מען האָט זיי יעדען געגעבען אַ שטיקעל לאַנד מיט אַ קוה, אַ פערד און זיי באַפרייט.

אָבער אַפילו אָט דער דאָזיגער פאַקט איז אויך ווייניג-וואָס פאַר-שפּרייט געוואָרען צווישען עולם. ווער זאָל איהם דען פאַרשפּרייטען? די צייטונגען? נו, וואָס וואָלטען די רייכע אַדווערטייזערס זאָגען? און אַפילו קיין וואָרט איז פון דעם פאַקט אין ערגעץ ניט אריינגע-קומען. און אויף אַזאַ'ן אופן איז אָט דער דאָזיגער אמת אויך גע-גאַנגען שלאָפען.

אונזער וואַשינגטאָנער רעגירונג, דערצעהלט אונז מעקקען, האָט דאַן ארויסגעלאָזט אַ ביכעלע (בולעטין) וועגען דער שעדליכקייט פון צופיל געזיפטע תבואות. און טאַקע באַלד איז אַ גאַנצע כאַפּטע מיהל-באַלעבאַטים זיך צונויפגעלאָפען קיין וואַשינגטאָן און האָבען אָנגע-מאַכט אַ גוואַלד פאַר די סענאַטאָרס, ווען זיי „האַלטען אויס", און מען האָט דאָס ביכעל אין דער גיך אַזוי ווייט ווי מעגליך צוריקגע-צויגען און עס אַזוי „געפיקסט" (פאַרבעסערט), אַז עס זאָל שוין אַזוי ניט קאָנען שאַטען דעם בייטעל.

וועלכע נאָך עסענס גיבען זויערקייט?

ווי אַלפרעד מעקקען דערצעהלט אונז, האָבען אין יאָהר 1916 די דאָקטוירים שערמאַן, מעטלאר און סינקלער געפיהרט עקספּערי-מענטען אין קאָלאָמביא אוניווערזיטעט, אין ניו יאָרק, איבער 47-ערליי שפּייזען אום אויסצוגעפינען וועלכע זיינען די גרעסטע זויערקייט-מאַכערס, און זיי זיינען געקומען צום שלוס, אַז דאָס זיינען: פלייש, פיש, קעז, דער ווייסער צוקער און אַלע מאכלים פון דער ווייסער מעהל. חיה-שמאַלץ גיט אַ סך זויערקייט.

די עסענס, וועלכע זיינען, פאַרקערט, רייך אין די פאַרזיסענדע מינעראַלען, זיינען אַלע פרוכטען (טאָמייטאָס און מאַראַנצען, אריינ-גערעכענט) לימינעס, אייער. דאָס ווייסעל גיט טאַקע זויערקייט; אָבער דערפאַר איז דאָס געלכעל פול מיט די נייטראַליזירענדע מינע-ראַלען און ביידע צוזאַמען זיינען זיי אַ גוט, נאַטירליך עסען. מילך

איז אויך אַ געזונט עסען (יאָ, דאָס איז אַן עסען), דערפאַר ווייל עס באַשטעהט פון אַלע זעכצעהן מינעראַלען — פון ביידע גרופּעס. קעז איז אַ זויערקייט-מאַכער, ווייל די מינעראַלען זיינען אַלע פאַרבליבען אין דער סיראָוועטקע, אין דער אָפּגערונענער וואַסער. ווען מען עסט שוין יאָ קעז, דאַרף מען טרינקען דאָס וואַסער אָדער עסען אַ סך גרינסען דערמיט.

נו, און די האָל-וויעט מעהל מיט אַלע איהרע זעכצעהן עלעמענ־טען איז ארויס אַ זיגער פון אַט די פּראָבעס. עס איז אַ גוט באַ־לאַנסירט עסען, ווי מיר האָבען אויבען דערצעהלט, נעמליך, אַז דער קראַכמאַל איז דער זויערקייט-מאַכער, אָבער ער האָט זיך זיינע גע־בענשטע שותּפים — די פּאַרזיסערס, מיט וועלכע די זויערקייט ווערט פאַרניכטעט אין דער פאַרדייאונג.

אַלע איבעריגע תּבואות אין זייער נאַטירליכען, ניט באַראַבעטע־וועטען צושטאַנד זיינען אַלע אויך ארויסגעקומען מיט דעם זעלביגען הכשר, ווי דער האָל-וויעט. נים, טייטלען, פייגען, אַבי זיי זיינען נאָר ניט געראַוויכערט מיט׳ן שוועבעל-רויך (בלעטעל 44) זיינען אַלע גוטע עסענס. דער ווייסער צוקער אין אַלע זיינע פאָרמעס איז אַ גנב שבגנב (בלעטעל 51).

וואָרום פלייש גיט זויערקייט.

געהט טוט עפּעס דער נאַטור, אַז זי האָט פאָרט אריינגעלעגט די מינעראַלען, די וויטאַמינס ניט אין ווייכען פלייש פון די חיות, נאָר אין בלוט אריין, אין די ביינער אריין און אין דער מילך אריין. און טאַקע צוליב דעם, וואָס דאָס פלייש פאַרמאָגט ניט אַט די פּאַר־זיסענדע עלעמענטען, איז דאָס ניט קיין שטאַרק געווינשטער עסען. פלייש, ד. ה. דאָס ווייכע פלייש, וואָס מיר עסען, ארבייט אוים שטאַר־קע זויערקייטען אין דער פאַרדייאונג און נויטיגט זיך דאַרום נייטראַ־ליזירט צו ווערען; אָבער אַזוי ווי מיר טרינקען ניט דאָס בלוט און עסען ניט די ביינער, האָבען מיר ניט מיט וואָס אַט די ארבייט אָפּ־צוטאָן, און עס בלייבט נאָר די זויערקייט פון אַט דעם עסען.

די חיות אין די ווילדע וועלדער, וואָס לעבען אויף אַנדערע חיות, טרינקען יאָ דאָס בלוט און צוקנאַקען די ביינער צוזאַמען מיט דעם ווייכען פלייש, און דאַרום עסען זיי יאָ ריכטיג; זיי עסען ביידע, אי דעם זויערקייט-מאַכער, אי די פאַרזיסענדע מינעראַלען און די וויטאַ־מינס, און אַלץ איז ווי עס דאַרף צו זיין.

פלייש איז דאַרום פאַר מענשען ניט אַזאַ גוטע שפּייז, ווען אַפילו דאָס פלייש וואָלט שטענדיג געקומען צו אונז פון אמת געזונטע בהמות. אָבער געהט זוכט היינט אמת געזונטע בהמות אין דער קאָמערציעלער וועלט!

די פלייש- און מילך-געבענדע בהמות זיינען היינט אויך די אָפּפער

פון קאַפּיטאַליזם און שטעהען אויך אוים צוליב דעם „בייטעל” דעם זעלביגען אומגליק, ווי די מענשען, און זיינען געצוואונגען צו עסען פאַלש, און דאַרום טאַקע זיינען די מעהרסטע פון זיי אויך קראַנק. פון פערציג ביז פופציג פּראָצענט פון אונזערע פלייש- און מילך-גע־בענדע בהמות ליידען היינט פון שווינדזיכט (טובערקיולאָזים), כאָטש זיי לעבען אויף דער פרישער לופט פון די ברייטע פעלדער און חיות׳־דיגע וועלדער.

אָבער ווי דאָס קומט, פרעגט איהר? דאָס קומט דערפון, וואָס קאַפּיטאַל דאַרף מאַכען פּראָפיטען אויף דעם עסען פון די בהמות, גראַד ווי מען מאַכט פּראָפיטען אויף דעם עסען פון די מענשען. די נאַטור האָט באַשאַפען עטליכע סאָרטען עסענס פאַר בהמות; אַ פּאָר סאָרטען קערנער, עטליכע מינים גרעזער און שוין. אָבער הייינטיגע בהמה-פיטער (שפּייז) באַשטעהט, ברוך השם, פון עטליכע הונדערט סאָרטען, ווייל מען מישט צו די נאַטירליכע עסענס צו אַלץ, וואָס עס פּאַפּאַדיעט זיך.

מען שטעלט די היינטיגע בהמה-שפּייזען צוזאַמען מיט אַלע אָפּ־פאַלען אין דער אינדוסטריע. אַט קוועטשט מען, צ. ב., דעם בוימעל ארוים פון קוקורוזע און פון פּינאַטס, און דאָס וואָס עס בלייבט, מיינט איהר, ווארפט מען אַוועק? מיינט איהר, אַז מען גיט אַפילו אַ טראַכט דערפון, אַז אַזוי ווי דאָס, וואָס עס בלייבט איבער, איז שוין ניט קיין גאַנצע שפּייז, לויט דער נאַטורס פּראָפּאָרציעס, דאַרום טויג עס שוין ניט פאַר קיין לעבעדיגען קערפּער? דענקט איהר, אַז זיי ווייסען ניט, אַז דאָס טויג בלויז אויף מענור, צו מיסטיגען די פעלדער?

אָבער געהט שוין געהט, וואָס פאַר אַ פּרייז קאָן מען אויף דערויף נעמען? אַ גאַנץ קליינעם מקח קאָן דאָס ברענגען, און פאַר דעם „בייטעל” לוינט זיך דאָס ניט. גיט מען אַט דעם אָפּפאַל אַ נאָמען „ביי-פּראָדוקט” פון דער בוימעל-אינדוסטריע און מען מישט עס צו צו די פיעדם (קאָרמע) פון די בהמות, און דאָס ברענגט שוין איין מעהר פּראָפיטען.

אַט דאָס זעלביגע ווערט געטאָן מיט דעם אָפּפאַל פון דער ביער און בראַנפען אינדוסטריע, מיט׳ן אָפּפאַל פון דעם צוקער, וועלכער בלייבט פון די צוקער-שטעקלעך און פון די בוראַקעס. און אַט צו די אַלע אויסגערעכענטע, נוצלאָזע, שפּייזלאָזע צאַצקעס ווערען נאָך צוגעגעבען די צומאַלענע שאָלעכצען פון פּינאַטס, קאַקאָו שאָלעכצען, די שאָלעכצען פון סיעמעטשקעס, פון קאָנאָפּליא (קאַטאַן-סיעד), די צומאָלענע קאָטשאַנעס פון קוקורוזע און פון נאָך אַזעלכע שמוצערייען. און, האָט ניט קיין מורא, זעגעכץ און מיסט פעהלט דאָרט אָפּט אויך ניט. אַט די אַלע עסענס זיינען קיין עסען ניט און די בהמות ווערען קראַנק און קריגען שווינדזוכט, און דאָס פלייש, די מילך און אַלע מילך־פּראָדוקטען פון זיי זיינען שעדליך.

די וואַשינגטאָנער רעגירונג האָט אַ געזעץ, אַז ווען אַ בהמה

האָט שווינדזוכט נאָר אין די לונגען, און ווייטער איז דאָס נאָך ניט פאַרגאַנגען, מעג מען די לונגען אויסשניידען און דאָס איבעריגע פלייש פאַרקויפען צו די קצבים. מען דאַרף בלויז אָנשרייבען, אַז דאָס קומט פון אַ שווינדזיכטיגער קוה, און ווער עס וויל מעג דאָס קויפען. אָבער מיט אַ פינפּערעל פועל׳ט מען זעהר אָפט ביים אינספּעקטאָר, אַז ער זאָל דאָס ניט אָנשרייבען. טאָ עסט איהר יאַקאָס אָט די צאַצקע און איהר ווייסט אַפילו ניט. און מען ווייסט טאַקע ניט פון וואַנען עס קומט וואָס אַ גאַנצער מיליאָן קינדער אין לאַנד, האָבען טובערקולאָזים אין די ביינער, אין די דריזען און אין אַנדערע פּלעצער. און וויפיל גרויסע עס מאַטערען זיך מיט אָט דער קראַנקהייט, פרעגט שוין בעסער ניט!

נישקשה, געגוג קראַנקהייט שטעלען צו די מילכען, די פּוטערען און די קעזען פון אַזעלכע בהמות, אָבער דערפון וועלען מיר רעדען אויף אַן אַנדער פּלאַץ.

די רעגירונג האָט אויך אַ געזעץ, אַז בהמות מיט אַ שטאַרק פאַרשפּרייטען טובערקולאָזים, זאָלען פון די באַלעבאַטים צוגענומען ווערען און פאַרניכטעט ווערען, און אַ געוויסער פּרייז ווערט זיי פון דער רעגירונג באַצאָהלט, אַז זיי זאָלען ניט ליידען פון דעם שאדען.

נו, נעמען נעמט מען זיי טאַקע צו. די רעגירונג גיט טאַקע אויס מיליאָנען דאָלארס אויף אָט אַזעלכע פאַרבראַקירטע קראַנקע קיה, אָבער פאַרניכטען פאַרניכטעט מען זיי זעלטען. ווי מעקקען דער־צעהלט, זיינען שוין פאַראַן אַזעלכע פאַרפלוכטע סוחרים, וואָס קויפען שטילינקערהייט אָפּ אָט די קראַנקע בהמות פון׳ם גאַנצען לאַנד, און נישקשה, מען פילט מיט זיי אָן די דאַרע קישקעס, די פראַנקפורטערס, די „האָט דאָגס״; מען פאַרפעפערט זיי און מען מאַכט זיי ביטער מיט אַלערליי געווירצען און זיי ווערען „דעליקאַטעסען״.

מר. מעקקען אַליין האָט מיט דער הילף פון אַן עהרליכען אינ־ספּעקטאָר, מר. וואַלענשטיין, געכאַפּט די באַלעבאַטים פון אַ שלאַכט־הויז אין ברוקלין, וועלכע פלעגען צונויפקויפען בהמות, פון וועלכע די שווינדזוכט-באַצילען האָבען שוין ממש געקאַפּעט. און אָט די חברה סוחרים פלעגען צאָהלען די אינספּעקטאָרס לא יחרץ־געלט פופציג סענט פון אַ קאָפּ. לאַנגע יאָהרען האָבען זיי אָנגעפיהרט אָט די פאַרברעכערישע געשעפטען. מר. וואַלענשטיין האָט דערשמעקט פון דעם, און ער האָט באַשלאָסען צו מאַכען אַ סוף צו אָט דעם טייפעל־שען האַנדעל; ער איז כלומרשט איינגעגאַנגען זיך צו מאַכען כלא ידע, אָבער ער האָט געזאָגט, אַז די פופציג סענטיגע צוגעהען זיך שנעל ביי איהם ווען ער באַקומט זיי איינציגווייז, טאָ זאָל די פירמע בעסער זיי צונויפקלייבען פאַר איהם, פאַרשרייבענדיג אין בוך די סומע. און ווען עס האָבען זיך שוין אָנגעקליבען מעהר ווי טויזענד דאָלאר, האָט ער און מר. מעקקען אין אַ שעהנעם פריהמאָרגען אָנגעכאַפּט די באַלעבאַטים ביי די לאַצען און זיי זיינען פאַרשיקט געוואָרען קיין

סינג-סינג (אין געפענגניש). אָבער נישקשה, מיר זיינען נאָך ניט פריי פון אַט אַזעלכע שלאַכט-הייזער.

אונזער מילך

אין יעדער שטאָדט איז פאַראַן אַ באָארד אָוו העלטה (סאַניטאַרי קאָמישאָן), וועלכע פּאַסט אויף אויף דער ריינקייט, אויף׳ן געזונט פון דער באַפעלקערונג און אויך אויף דעם צושטאַנד פון פאָלק׳ס עסען. נאַטירליך, אָהן אַ באָארד אָוו העלטה וואָלט נאָך געווען ערגער ווי עס איז, אָבער וואָס קאָן מען ערוואַרטען פון אַ באָארד אָוו העלטה, וועלכע האָט די זעלביגע פּסיכאָלאָגיע ווי די גאַנצע געזעלשאַפט, וועלכע קוקט אויפ׳ן לעבען דורך די שפּאַקולען פון די איינגעשטעלטע מיינונגען אין ענין פון שפּייז? די אַלע אויבען אויסגערעכענטע שלעכטיגקייטען פון די באַראַבעוועטע תבואות, אי פאַר די מענשען, אי פאַר די בהמות זיינען ביי די באָארדס קיין שלעכטיגקייטען ניט, ווי זיי זיינען נאָך קיין שלעכטיגקייטען ניט ביי די מעהרסטע אוני-ווערזיטעט-פּראָפעסאָרען.

נו, ווען אַט די באָארדס זעהען נאָך ניט איין די אורזאַך, פון וואַנען עס קומען די פאַרשיידענע קראַנקהייטען צו מענשען און צו בהמות, באַגרענעצען זיי זייער וואַך מיט׳ן אויפפּאַסען אויף סאַניטאַ-רישער ריינקייט: די גאַסען דאַרפען זיין ריין, דער שמוץ צוגענומען אין צייט, די שפּייז-קליימען אַזוי ריין ווי נאָר מעגליך; די שטאַלען פאַר די בהמות מוזען נאָכקומען געוויסע פאָדערונגען פון דער באָארד אָוו העלטה א. אַז. וו.

דאָס איז גאַנץ גוט. אָהן דעם וואָלט נאָך ערגער געווען. ריינ-קייט איז געוויס אַ שריט צו געזונטקייט. אָבער מיט ריינקייט אַליין קאָן מען ניט אָפּקומען. די בהמות מעגען געהאַלטען ווע-רען ווי ריין, אָבער אַזוי לאַנג ווי זייער עסען באַשטעהט פון פאַלש-קייטען, ווערען זיי קראַנקען, און מיר, וועלכע עסען זייער פלייש און טרינקען זייער מילך, שטעהען אין געפאַהר אָנגעשטעקט צו ווערען מיט די שווינדזוכט-באַצילען. אָבער, ווי געזאָגט אויבען, אַזוי ווייט קוקען נאָך ניט די באָארדס אָוו העלטה. זיי געהען ניט ווייטער ווי די געוועהנליכע דאָקטוירים. זיי פאַרהיטען ניט קיין קראַנקהייט, נאָר זיי קורירען און האַלטען אין איין קורירען.

און דאַרום פּאַסען די פאַרשיידענע באָארדס אָוו העלטה ניט אויף אויף דעם עסען פון די קיה, נאָר מען שיקט אינספּעקטאָרס אויסצו-געפינען צי זיינען די קיה געזונט. און, ווי געזאָגט אויבען, דאַרפען די בהמות צוגענומען ווערען, ווען זיי געפעלען ניט די אינספּעקטאָרס. נו, אַזאַ פאָרזיכטיגקייט איז שוין אויך בעסער ווי גאָר ניט. טאָ קומט אָבער אונזער היינטיגע דאָלאַרדיגע אָרדנונג און שטעלט דאָ אויך אונטער אַ פיסעל.

וואָס איז? דער אינספּעקטאָר איז עפּעס קיין מענש ניט? איהם קומט ניט קיין אויטאָמאָביל, קיין שעהנע קליידער, קיין גענוג פֿאַרדינסטען, אַז ער זאָל קאָנען אויסהאַלטען זיינע קינדער אין די שולען און זיי שיקען אין קאַלעדזש? זיינע מענשליכע פֿאָדערונגען זיינען דען ניט די זעלביגע ווי עפּעס ביי אַ הויכען באַאַמטען פֿון אַן אַנדער רעגירונגס-שטעלע? אָבער ניין, קיין גלייכהייט איז נאָך ביי אונז ניטאָ. אַן אינספּעקטאָר דאַרף שטעהן אונטען אויף דער געזעל-שאַפֿטליכער לייטער, און זיינע פֿאַרדינסטען זיינען ניט גענוג אויף אַן אַנשטענדיגען לעבען. טאָ ווען ניט מיט גלייכקייט, מוז ער מיט קרומקייט אַהיים ברענגען פּרנסה. און אָט וואָס ער טוט אָפּ, ווי מר. מעקקען דערצעהלט אונז.

מיר מיינען דאָ ניט אַלע אינספּעקטאָרס. עס זיינען פֿאַראַן עהרליכע אויך, נאַטירליך, אָבער עס האָט זיך אויסגעאַרבייט אַן אָפּענער וועג צו טאָן קונקעל-מונקעל, און אַ סך באַנוצען זיך דערמיט. און אָט אום אויסצוגעפינען, צי איז די קוה שווינדזיכטיג צי ניט, שפּריצט מען איהר אויפֿן האַלז אריין אַזעלכע טראָפּען, „טובויר-קאלין" הייסען זיי. די קוה קריגט דערפֿון היץ און אין אַ מעת-לעת קאָן מען זעהן, צי זי האָט טובערקולאָזיס (טשאַכאָטקע) צי ניט.

נאָך אָט דעם אריינשפּריצען איז די קוה אין אַזאַ צושטאַנד, אַז נאָך אַמאָל אויסצוגעפינען צי איז זי קראַנק קאָן מען שוין ניט. דער טיובוירקאלין ווירקט שוין מעהר ניט. מען מוז וואַרטען צוויי וואָכען ביז מען קאָן איהר נאָכאַמאָל מאַכען אָט דעם טיובוירקאָלין טעסט. מאַכען די אומעהרליכע פֿאַרמערס אַ יד-אחת מיט אומעהרליכע אינ-ספּעקטאָרס און זיי, די פֿאַרמערס, שפּריצען פֿריהער אַליין אריין די טראָפּען אין דער קוה'ס האַלז און אין אַ פּאָר טעג ארום „בעטען" זיי פֿון דער באָארד אָוו העלטה, אַז מען זאָל זיי שיקען אַן אינספּעקטאָר.

דער אינספּעקטאָר קומט און מאַכט דעם טעסט, און אַזוי ווי קיין שום סמנים פֿון קראַנקהייט קאָנען דאָך שוין זיך ניט יאַווען, ווי באַ-שריבען אויבען, טאָ מיט אַ ווינק אין אויגעל גיט ער זיין הסכמה, אַז די בהמה איז כשר וישר, און מיט'ן פֿינפֿערעל אריינגערוקט אין קעשענע, האָט ער פֿאַרקויפֿט ניט נאָר זיין געוויסען, נאָר דאָס געזונט און גליק פֿון אַ סך, אַ סך קינדער, וועמעס עלטערען קווילען גאָר אָן זעהענדיג, ווי דאָס גלאָז מילך איז אויסגעלעדיגט געוואָרען אין די קינדערס מויל אריין.

און ווען מען דאַרף מען דערצעהלען, אַז פֿון אַזעלכע קיה זיינען שוין די מילך, דער קעז, די פּוטער אויך ניט שטאַרק ווינשענסווערטע מאכלים? אין אַ סך אונטערזוכונגען ביי קינדער, וועלכע האָבען געליטען פֿון שווינדזוכט אין די ביינער און אין אַנדערע אברים, האָט מען טאַקע געפֿונען, אַז מעהר ווי אַ דריטעל פֿון אָט די קינדער האָבען געהאַט „צו פֿאַרדאַנקען" זייער אומגליק צו מילכיגס.

נאַטירליך, דאָס פּאַסטעריזירען הרג'עט אַוועק אַ סך פֿון די

טיובווירקיולאָזים-מיקראָבען, אָבער צו וואָס דאַרף מען קראַנקע בהמות? צו וואָס זיך לעגען אין אַ קראַנק בעט? וואָרום ניט געהן אויף אַן אייזערנע בריק מיט׳ן געזונט?

פּשוט: דער מעכטיגער פיעד-טראַסט (קאָרם מאָנאָפּאָליע) פיהרט די גרעֹנדע און דורך זייערע פאַרשטעהער אין וואַשינגטאָנער קאָנ-גרעס מאַכט מען צו-נישט אַלע פּראָטעסטען פון וויסענשאַפטס-לייט, וואָס רייסען זיך פּשוט ביי די האָהר פון דער טרויעריגער לאַגע פון דעם האָדעווען די בהמות מיט די אָפּפאַלען פון אַלע אינדוסטריען.

אונזערע עופות

ניט נאָר איז שלעכט דאָס עסען פון די בהמות, נאָר פון די עופות אויך. ווער גיט עס היינט די היהנער די ריכטיגע קוקורוזענע קע-רענדלעך, ווי אין די צייטען פון די פריהערדיגע דורות? צוהאַקט און צובראָקט און אויסגעמישט מיט אַלץ, וואָס איהר ווילט, איז דאָס עסען פאַר די היהנער. זיי אויך, גראַד ווי היינטיגע מענשען, מוז מען געבען קלייען אום צו פאַרלאַטען די לעכער, וואָס זייער באַראַבעוועט עסען מאַכט אָן אין זייער געזונט.

וואָרום פרעמדע קלייען, מיט ריצען אייל, מיט אַנדערע שלעק, ווען בלויז נאַטירליכע פרישע קערענדלעך מיט די אייגענע קלייען און די איבעריגע חלקים, וואָס די נאַטור האָט זיי געגעבען, וואָלטען אויפ-געהאַלטען די היהנער אין בעסטען צושטאַנד, און זיי וואָלטען ניט געוואוסט פון כאָלעריע, פון קרופּ און פון די פאַרשיידענע מאָדנע קראַנקהייטען, וואָס הרג׳ענען אוים מיליאָנען היהנער איבער׳ן לאַנד?

דר. ווילי האָט אין יאָהר 1908 געהאַט ניט איין פּראָצעס אין די הויכע געריכטען געגען די מיהלען, וועלכע פרישען אָפּ מיט שוועֶ-בעל-רויך (סם) אַלע פאַרשימעלטע תבואה-קערנער, וועלכע מען פאַר-קויפט די פאַרמערס צו האָדעווען די בהמות און די היהנער. פאַר-לוירען האָט נאַטירליך ער, ניט די רייכע מיהלען. אָט אַזעלכע סחורות צוזאַמען מיט די אויבען-אויסגערעכענטע אָפּפאַלען פון אַלע אינדוסטריען זיינען געוועהנליך די עסענס פון די היהנער. ניט נאָר עסען מיר קראַנקע היהנער, נאָר זעהר אָפט גע׳פגר׳טע. ווייל איידער אָט די שטענדיג קראַנקע היהנער פאַרלעגען מיט׳ן קעפּעל גיט מען זיי אַ שעכט אוים, און אין מארק אריין! און פון אַזעלכע היהנער, ווי קאָנען שוין אפילו די אייער זיין גוט?

אָבער מען הערט אָפט, אַז פאַרקעהרט, די היהנער׳ס עסען איז היינט ריכטיג צוגעפּאַסט צו זייערע פאָדערונגען, ווייל קיין מאָל האָבען היהנער ניט געלעגט אַזוי פיל אייער ווי היינט. אָט די באַהויפּטונג איז פאַלש. די היהנער, וואָס לעגען אַ סך אייער, האָבען פון דור דורות געלעגט אַ סך אייער. די לעגהאָרן-היהנער זיינען באַריהמט מיט אָט דער מעלה, און אַרויסבראָקירענדיג אַלע איבעריגע, די ווייניג

אייער לעגענדע היהנער, האָט היינט אַ פּאַרמער כמעט נאָר די ווייסע לעגהאָרנס, און ער מיינט אַז זייער זול קומט פונ׳ם עסען.

עס ווייזט אויס, אַז דאָס אייער-לעגען ביי די היהנער און דאָס מילך געבען ביי די בהמות האָט ניט קיין סך צו טאָן מיט׳ן סאָרט עסען. מען זעהט, אַז קיה, וועלכע זיינען ממש דורכגעווייקט מיט שווינדזוכט, מעלקען זיך, ביז זיי פאַלען שוין פון די פיס, און דאָס איז מן הסתם ביי די היהנער אויך. אָבער אַז זיי זיינען ניט געזונט, קאָן מען ארויסזעהן פון אַן אַנדער פאַקט, וועלכען מר. מעקקען דער־צעהלט אונז. די אַרמאָר און קאָמפּאַני פלייש-פּעקערס פון שיקאַגאָ האָבען פּרובירט שטעלען זייערע פערד אויף די פאַלשע עסענס, וואָס מען גיט די קיה, האָפענדיג איינצושפּאָרען געלט מיט אָט די ביליגערע עסענס, אָבער די פערד האָבען געענטפערט . . . כאַפּט זשע ניט!

פשוט: אין עטליכע וואָכען ארום האָבען זיי געקראָגען די סמנים, וואָס פיהרען צו שווינדזוכט, און אחוץ דעם האָבען זיי קיין כח ניט געהאַט צו שלעפּען די פריהערדיגע שווערע משא, און מען האָט זיי יאַקאָס געמוזט צוריקגעבען דאָס אמת׳ע עסען — גוטע היי מיט גאַנצען האָבער. אין הינזיכט פון פלייש איז פערד-פלייש טאָקע דאָס געזינדסטע, ווייל זיי קאָן מען ניט אָפּשווינדלען. שאָפען-פלייש איז אויך געזונט פלייש. די פערד מוז מען געבען געזונט עסען איבער די אויבען-דערמאָנטע אורזאכען, אָבער די שאָף, כאָטש זי איז פאַר־רעכענט פאַר אַ נאַר, האָט שכל אין קוטשמעלע; זי דרעהט פשוט אוועק דעם קאָפּ פון פאַלשע, באַראַבעוועטע עסענס און ריהרט זיך צו זיי ניט צו. און ביים שלאַכטען געפינט מען טאקע בלויז איין קראַנקע שאָף צווישען צעהן טויזענט, אין צייט וואָס חזירים און בהמות גיבען אַ גרויסען פּראָצענט קראַנקע.

די טיש לוקסוסען

אין אַ וועלט, וואו נאָר געלט שפּילט די ראָלע, טאָר מען ניט גלויבען די סוחרים, וואָס שטעלען צו דאָס עסען. אין פּריוואַט-לעבען מעגען אָט די סוחרים זיין די בעסטע מענשען, מענשען מיט אַ ווייך האַרץ, מענשען מיט אַן עהרליכען געוויסען, מענשען, וועלכע וועלען בעסער זיך וועה טאָן, איידער אַ צווייטען; אָבער זאָל עס נאָר צוקומען צו ביזנעס (מסחר) ווערט די גאַנצע מאָראַל זייערע גאָר אַן אַנדערע. דאָס וואָרט „ביזנעס" איז ווי אַ צויבער-וואָרט, וועלכעס טוט אָן אַ הכשר אויף אַלע שלעכטע האַנדלונגען. צוליב ביזנעס וועט מען אייך אָפּנאַרען, אייך דרוקען ליגענס, אייך באוואוסטזיניג פאַר׳סמ׳ען מיט פאַרעלטערטע עסענס, מיט פאַר׳סמ׳טע עסענס. „ביזנעס איז ביזנעס": מען פאַרפּראַוועט, מען פאַרקינצעלט, מען „פאַרשעהנערט" אַלערליי פאַלשע עסענס, אַבי זיי זאָלען צוציהען דעם קונה׳ס אויג און ער זאָל זיין צופרידען איבערצולאָזען זיין געלט ביים סוחר, און אַליין דערנאָך

אויסשטעהן אַלע צרות, וואָס קומען פון פאַלש עסען, פון אומנאַטירליך עסען. מען דאַרף נאָר אַז ער זאָל ניט אַוועקפאַלען אין קלעט, דערנאָך מעג שוין מיט איהם טרעפען וואָס עס וויל זיך.

אונזער צוועק איז ניט צו פאַר'נמאס'ן מענשען דאָס עסען, נאָר אָנצואווייזען די שלעכטע עסענס. דעם אמת דאַרף מען קאָנען קוקען אין די אויגען אריין, אַפילו ווען ער איז אַ ביטערער אמת. אָבער קיין גרויסער אומגליק איז דאָס ניט, ווען מען וועט זיך דאַרפען אָפּזאָגען פון געוויסע עסענס, צו וועלכע מען איז צוגעוואוינט. צום גליק, זיינען פאַראַן אַזוי פיל גוטע, געזונטע עסענס, אַז מיט אַ ביסעל שטאַרקייט פון כאראקטער קאָן מען זיך אָפּזאָגען פון די אַלטע געוואוינהייטען און מאַכען נייע.

דר. וויילי האָט מיט אַ צוואַנציג יאָהר צוריק, אין 1908, פאַרלוירען זיין גוטע רעגירונגס-שטעלע אַלס קאָפּ פון דער ביוראָ פון קעמיסטרי, נאָר דערפאַר, ווייל ער האָט אויפגעהויבען זיין שטים געגען די פאַלשקייטען, וואָס די גרויסע מאַנופעקטשורערס האָבען אָנגעהויבען אריינצולעגען אין די עסענווארגען, אום זיי זאָלען קאָנען שטעהן.

מען האָט אָנגעהויבען לעגען סאַכארין, בענזאָעט אָוו סאָדאַ, באָריק עסיד, קאָול טאַר און אַ סך אַנדערע סמ'ען אום די עסענס זאָלען קאָנען שטעהן און אום מען זאָל קאָנען „פּרעזערווען" האַלב-פאַרפוילטע פּרוכטען און גרינסען, און אַ הון זאָל אַפילו קיין קרעה ניט טאָן. לויט די נאַטור-געזעצען, פוילען אָט די ניט-פרישע, איבערצייטיגע זאכען, ווייל מיקראָבען עסען זיי, טאָ מיט דעם ביסעל סם הרג'עט מען די מיקראָבען אַוועק, און די שפּייז פוילט שוין ווייטער ניט. אַי סם, וואָס הרג'עט אַוועק מיקראָבען, איז שלעכט פאַר די מענשען, וואָס עסען איהם צוזאַמען מיט די טויטע קערפּערס פון די מיקראָבען, טאָ וועמען אַרט עס?

דר. וויילי'ן האָט עס יאָ געאַרט, און ער, דער נאַר, האָט פאַרפיהרט פּראָצעסען געגען די טראַסטס (שפּייז-מאָנאָפּאָליעס); אָבער געדונגענע פּראָפעסאָרען האָבען פאַרטיידיגט די מאַנופעקטשורערס און געוואונען האָבען טאַקע זיי און ניט דר. וויילי. און אונזער רעגירונג ערלויבט ביז'ן היינטיגען טאָג אריינצוטאָן אין פאַרשיידענע עסענס פון צוועלף ביז צוואַנציג סמ'ען. אָבער מען דאַרף געדענקען, אַז אַזוי פיל דערלויבט די רעגירונג, און וויפיל מען טוט אַליין אריין, פרעגט שוין ניט!

און איידער מיר פאַרלאָזען אָט דעם קאַפּיטעל וועגען פלייש, מוזען מיר דערצעהלען, וואָס מר. מעקקען האָט אַליין אויסגעפונען. ער איז אַמאָל אריינגעקומען אין אַ פאַבריק אין נוארק, ניו דזשוירזי, און האָט געפונען אַלערליי פליישען און פישען זיך וויקען אין דעם סם קאָול טאַר. אָט דער סם פאַרזיכערט שוין אָט די עסענס אַזוי, אַז זיי קאָנען שטעהן ביז משיח'ס צייטען, און אחוץ דעם קריגען זיי

פון איהם דעם טעם פון גערויכערטע עסענס. אונזערע מאמעס פלעגען אויך רויכערען פליישען און פישען, אבער אזא רויכערען איז היינט ניט אין דער מאדע, ווייל, פארשטעהט איהר, גאנצע צוואנציג פראצענט ווערען איינגעטריקענט. מיט דעם נאסען סם צו רויכערען איז ביליגער, און אט דער „שעהנער" רויטער לאקס (ציאמגע), די געלע ווהייט-פישלעך, די קארנד-ביעפס, די דארע קישקעס, די העמס, די גערויכערטע צונגען און די איבעריגע לוקסוסען פונ'ם דעליקאטעסען-קלייט זיינען אלע דורכגעגאנגען אט די זינדיגע באד. אויסנאהמען זיינען זעהר זעלטען, אבוואהל זיי זיינען דא, נאר דאס גרויסע פאלק קאן צו זיי ניט צוקומען.

וואס מען רויכערט יא

יא, מען רויכערט ביי אונז יא שפייזען, אבער אז אך און אז וועה איז צו אזא רויכערען! די געטריקענטע עפעל, די געטריקענטע בארען, אבריקאסען (עפריקאטס) און געוויסע בלייכע ראזשינקעס ווערען גערויכערט. אבער וואו מיינט איהר, אין קוימען, חלילה? ניין, נאר אין שוועבעל-רויך, אט אין דעם רויך, וועלכען מען געברויכט אויף אויסצו'הרגענען קאקראטשעס, וואנצען און אנדער לעבעדיגען שמוץ אין א הויז.

אבער, פרעגט איהר, צו וואס טוט מען דאס? און דער ענטפער איז, אז שוועבעל-רויך האט א דאפעלטע „מעלה" פאר די מאנופעקטשורערס. ערשטענס, הרג'עט דער רויך אוועק די מיקראבען פון די פרוכט און זיי פוילען שוין ניט, זיי קאנען שוין שטעהן; און, צווייטענס, קאן אט דער רויך בלייכען פארשיידענע זאכען. אט, צ. ב., ווען מען נעמט זיך אויסרויכערען אין א הויז דעם לעבעדיגען שמוץ, זאגט מען אן, אז מען דארף באשיצען דאס מעבעל, די גאלדענע בילדער-ראמען פונ'ם רויך, ווייל זיי ווערען אן דעם קאליר, זיי ווערען בלאס.

ווי מען זעהט, אלזא, איז פאר'ן מעבעל דער רויך ניט קיין מעלה, אבער פאר מענשליכע שפייזען איז דאס א „וואונדערבארע" מעלה, לויט דער מיינונג פון געוויסע אומעהרליכע מאנופעקטשורערס.

ווייל ווען מען טריקענט פרוכט אין דער זון, איז אחוץ וואס זיי טריקענען איין אין וואג, ווערען זיי נאך טונקעל אויך. אבער ווען מען טריקענט זיי אין שוועבעל-רויך, טא ווערען זיי ניט אן קיין וואג און ווערען נאך בלאנדינקעס, אנשטאט צו ווערען ברונעטקעס, ווי מר. מעקקען דריקט זיך אויס. מיליאנען פונט פרוכט געהען דורך אט די זינדיגע אפעראציע, און די קונים קוועלען גאר אן פון אט די העלע „שעהנע" פרוכטען. און אונזער רעגירונג, וואס פארשטעהט יא אן עסק, מאכט א שווייג.

אזוי פיל שוועבעל ווערט אין קאליפארניא אליין פארברויכט אויף

אַט דער גאָלדענע אַרבייט, אַז אויף גרויסע שטרעקעס אַרום די רויכער־פּלעצער וואַקסט אַפילו קיין גראָז ניט, און מענשען שניידען אויך ניט גוט אָפּ מיט׳ן געזונט. אָבער אַפילו אַ האָהן זאָל אַ קרעה טאָן!

ניט נאָר אַט די דערמאָנטע פּרוכטען ווערען אַזוי באַהאַנדעלט, נאָר אויך ניס, פייגען, טייטלען, כמעט אַלץ ווערט געדויכערט, כדי דאָס זאָל קענען בעסער שטעהן. עס וואָלט געווען אַ סך בעסער אַז אַ שטיקעל צייט אין יאָהר זאָלען מענשען ניט עסען אַט די אויסגע־רעכענטע לוקסוסען, איידער זיי צו האָבען אַ גאַנץ יאָהר, מיט סם. אָבער ביי אונז אין אַמעריקא זיינען פאַראַן אַזוי פיל פאַרשיידענע קלימאַטען, אַז מיר וואָלטען קיינמאָל ניט געדאַרפט האָבען קיין מאַנ־געל אין קיין שום זאַך. מען דאַרף נאָר אַ באַלעבאַטישקייט, וואָס זאָל אין זינען האָבען דעם מענשענס געזונט און ניט נאָר די „קעשענע“.

דר. אַלסאָן׳ס הינט

אַזוי פיל האָבען די שפּייז־רעפאָרמערס געליאַרעמט געגען אַט דעם רויכערען מענשליכע שפּייז מיט שוועבעל־רויך, אַז אַ געוויסען דר. אַלסאָן פון ברוקלין האָט זיך אין יאָהר 1911 פאַרגלוסט פערזענליך זיך צו איבערצייגען, ווי אמת עס זיינען די באַהויפּטונגען וועגען דער שעדליכקייט פון שוועבעל־רויך אויף שפּייז. ער האָט דאַרום גענומען קאָרמענען עטליכע הינט מיט שפּייז, וואָס איז דורכגעגאַנגען דעם פּראָצעס פון שוועבעל, גראַד ווי די פּרוכטען און די אַנדערע עסענס. עס זיינען אַט אַזוי אַוועק אַ חדשים זעקס און די הינט זיינען ניט נאָר ניט קראַנק געוואָרען, נאָר פאַרקערט, זיי האָבען אָנגעהויבען פעטער און שעהנער צו ווערען, און דר. אַלסאָן האָט שוין גענומען דענקען, אַז דער געשריי פון די רעפאָרמערס איז אַ פּוסטער און נאַרישער גוואַלד. אָבער אום זיך ריכטיג צו איבערצייגען, האָט ער צושניטען איין הונט און צו זיין ערשטוינונג האָט ער געפונען, אַז די נירען זיינען ביי דעם הונט שוין געווען אינגאַנצען צופרעסען, און די חיה וואָלט שוין אין אַ קורצער צייט אַליין געווען אומגעקומען. ער האָט דאַן צושניטען הונט נאָך הונט און די זעלבע געשיכטע האָט ער געפונען ביי זיי אַלעמען. מר. מעקקען האָט דאַן געמאַכט אַ גאַנצען וועזען דערפון, שרייבענדיג אַרטיקעל נאָך אַרטיקעל וועגען דער געשיכטע. אָבער ווער האָט זיך אומגעקוקט? עס זיינען שוין ביז היינטיגען טאָג אַוועק אַ צוואַנציג יאָהר, און די „גאָלדענע“ אַרבייט געהט נאָך אַלץ אָן. דאָס פאָלק פאַרדעכטיגט אַפילו ניט דעם אמת, און מען קוויקט זיך נאָך אַלץ מיט די געשוועבעלטע פּרוכט, און אונזערע „באַשיצערס“, די רעגירונג, מאַכט זיך נאָך אַלץ כלא ידע.

נישקשה, דער פּרוכט־טראַסט האָט שכל. ער און די איבעריגע טראַסטס האָבען אין קאָנגרעס זייערע געדונגענע פאַרשטעהער, וועלכע

היטען אָפּ זייערע אינטערעסען. נאָר דאָס פֿאָלק האָט דאַרט קיינעם ניט! נאָרט זיך ניט: דאָס פֿאָלק האָט דאָרט קיינע פֿאַרשטעהער ניט.

דער ווייסער צוקער אויך אַ זויערקייט-מאַכער

אין דער נאַטור איז ניטאָ קיין ווייסער צוקער. איהם האָט דער טייפעל אויסגעטראכט. אָבער אַפילו קיין אַנדערער צוקער איז אויך ניט פֿאַראַן. ד. ה. צוקער אַליין וואַקסט ניט אויף קיין בוים און ניט אויף קיין בוימלעך; ער איז אַ חלק פֿון פלאַנצונגען און געוויקסען און פֿון שפּייז-צייג. איהם האָט די נאַטור אריינגעלעגט אין אַלץ: אין ברויט-קערנער, אין אַלע פֿרוכטען, און איהם אוועקגעלעגט צוזאַמען מיט אַנדערע מאַטעריאַלען אין דער ריכטיגער פּראָפּאָרציע.

אָבער מענשען האָבען איהם אָנגעהויבען ארויסצוציהען פֿון די דאָזיגע שפּייזען, וועלכע זיינען מעהר רייך אין צוקער ווי די אַנדערע. בוראַקעס, צ. ב., זיינען רייך אין צוקער, נעמט מען פֿון זיי ארויס אָט דעם מאַטעריאַל. די האָניג-שטעקלעך (צוקער שטעקלעך, טראסטניק) זיינען רייך אין צוקער, קוועטשט מען איהם פֿון דאָרט ארויס א. אַז. וו.

אָט דער פֿרייער צוקער ווערט באַטראַכט פֿון איינינגע וויסענשאַפֿטס-לייט ווי ניט קיין געווינשטע זאַך פֿאַר דער מענשהייט. ערשטענס, דערפֿאַר ווייל מענשען האָבען איהם אָנגעהויבען צו עסען אין אַ גרויסער מאָס. און שטאַרק געזונט איז דאָס פֿאַר זיי ניט. אין די פֿרוכטען און אין די איבעריגע עסענס האָט איהם די נאַטור שפּאַרעוודיג איינגעטיילט נאָר ביסלעכווייז, צופֿיהרט מיט וואַסער און אַנדערע זאַכען, און אָט דאָס ביסעל פּאַסט זיך ריכטיג צו די פֿאָדערונגען פֿון קערפּער. אָבער ווען מען האָט איהם אָנגעהויבען ארויסצוציהען, דאָס הייסט קאָנצענטרירען, און אין אַ לעפֿעלע ריינעם צוקער איז אפשר פֿאַראַן אַזוי פֿיל צוקער ווי אין פֿופֿציג עפּעל, טאָ קען מען שוין פֿאַרשטעהן, אַז דער נאַטור'ס פּלאַן איז דאָס גאָרניט.

און מיר טאָרען ניט פֿאַרגעסען, אַז דער קערפּער איז אַליין אַ גוטער פֿאַבריקאַנט פֿון צוקער. יעדעס פּיצעל קראָכמאַל, וואָס מיר עסען אויף, הויבט שוין אָן אין מויל, מיט דע הילף פֿון דעם שפּייעכץ, פֿאַוואַנדעלט צו ווערען אין צוקער. און צוקער האָבען מיר דאָך אין אַלע פֿרוכטען און אין די איבעריגע נאַטירליכע עסענס, און אַפילו אָהן אַ ברעקעל פֿאַבריצירטען צוקער וואָלט דער קערפּער געהאַט גענוג פֿון אָט דעם מאַטעריאַל.

אָבער ווען מען באַרעכענט זיך נאָך, אַז אונזער בלוט קאָן מעהר ניט פֿאַרנעמען, ווי איין צענטעל פּראָצענט צוקער, ד. ה. אויף יעדע טויזענט טראָפּען בלוט פֿאָדערט עס בלויז איין טראָפּען צוקער, טאָ קאָן מען שוין ארויסזעהן ווי שטאַרק דער היינטיגער מענשליכער קערפּער

ווערט באַלעסטיגט מיט צוקער, ווען מיר ווייסען, אַז אַט דער מאכל פיהרט היינט די גאַנצע גרענדע.

אַ געוויסער דריז (גלענד), וואָס הייסט פּענקרעאַס, שטעהט ווי אַ שומר צו פאַרהיטען, אַז מעהר צוקער, ווי דער קערפּער פאָדערט, זאָל ניט קאָנען אריינקומען אין בלוט אריין. אָבער מיט דעם היינטיגען פרייען קאָנצענטרירטען צוקער לאַכט מען זיך אויס פון דעם פאַרבאָט פון דעם שומר. מען פרעסט צוקער אויף וואָס די וועלט שטעהט: מען עסט צוקער פון אין דער פריה ביז ביינאַכט, — מיט דער קאַווע און טיי עטליכע מאָל אַ טאָג; אין אַלע זיסע מאכלים; אין געבעקסען; אויפ'ן וועג צו דער אַרבייט און פון דער אַרבייט קייט מען די זיסע צוקערקעס; זיצט מען אין טעאַטער, שלינגט מען קענדי; געהט מען פון טעאַטער אָדער פון אַ מיטינג, ווי קאָן מען עפּעס אויסקומען אָהן אַ נאַש פון דער קאָנפעקשיאָנערי-קלייט אָדער פון די סטענדס — אָט די פּאַסטקעס, וועלכע שלעפּען פשוט ביי די פּאָלעס דעם גאַנצען עולם, אַז מען זאָל עסען, עסען און ניט אויפהערען עסען זיסקייטען.

אין די הייסע טעג האַלט מען זיך אין איין אָפּקיהלען מיט קאַלטע זיסקייטען, ניט באַרעכענענדיג זיך אַז צוקער איז אַ שטאַרקער הייץ-מאַטעריאַל (בלעטעל 71) און צוברענט זיך אין אַ ברענענדיגער היץ, ווען ער קומט אריין אין קערפּער. די קאַלטקייט פונ'ם טרונק געהט באַלד איבער, און מען ווערט ערשט פונ'ם צוקער נאָך מעהר צואוואַרימט. נו, און אייז-קרים שפּילט דאָך היינט אויך זעהר אַ וויכטיגע ראָלע. און די פאַרשיידענע קייקס און פּייסטרים, וואָס שטעהען אין די פענסטער פון די רעסטאָראַנען און בעקערייען, באַצויבערענדיג דאָס אויג, און זיינען מיט זייער „שעהנקייט" גובר דעם שטאַרקסטען ווילען!

און אָט דאָס שלינגען צוקער הויבט זיך היינט אָן כמעט פון די ערשטע מינוטען פון לעבען. אַ טרונק דעם קינד קומט מיט צוקער, די מילך מוז האָבען אַביסעל צוקער; דאַן הויבט זיך אָן אַ סדרה פון קייקעלעך אין הענטעל אויף איינצושטילען דאָס קינד, אויף אויסצופיהרען עפּעס ביי איהם; און דאַן, ווען דאָס קינד הויבט שוין אָן קריגען פענים, — אַי, אַי, אַי, האַלט ער שוין אויס אַלע קלייטען מיט די פאַר'סמ'טע, ביליגע קענדים און אייז-קרים סענדוויטשעס!

דער גרעסטער פאַרברעכען פון אונזערע געזונט-היטערס באַשטעהט אין דעם, וואָס זיי דערלויבען די מאַנופעקטשורערס פון די זיסקייטען אריינצוטאָן „דאָופּ", ד. ה. כעמישע שטאָפען, ווי קאָול טאַר, אַרסעניק, אַלערליי איטערען, סאַכאַרין, סאַליסיליק עסיד, פאָרמיק עסיד, אַלדעהיידס — אַלע סמ'ען, וועלכע האָבען קיין שום אויפגאַבע ניט צו דערפילען אין מענשליכען מאָגען, אַחוץ שאָדען, וועלכער ווירקט לאַנגזאַם אָבער זיכער אויפ'ן האַרצען, אויף די נערוועז און

גראָבט אונטער דעם קערפּער, אַוועקרויבענדיג פון איהם די פעהיג-קייט זיך צו שטעלען געגען קראַנקהייט.

נו, אַט די אַלע זיסקייטען, אַט די אַלע קאָנצענטרירטע צוקערען באָמבאַרדירען אַזוי די פּענקרעאַס, דעם בלוט'ס שומר, אַז ער ווערט פּשוט אונטערגעריסען און צוקער-קראַנקהייט (דייעביטיס) קומט צו-גאַסט. און ווי דר. דזשאָסלין, דער באַוואוסטער דייעביטיס-ספּעציאַ-ליסט, באַקלאָגט זיך, זיינען ביי אונז, אין די פאַראייניגטע שטאַאַטען, שטענדיג פאַראַן מעהר ווי אַ האַלבער מיליאָן מענשען קראַנק מיט צוקער-קראַנקהייט, וועלכע שיקט אַ גרויסען פּראָצענט אַוועק אין פריהצייטיגע קברים.

דער צוקער, וואָס מען קוועטשט ארויס פון די צוקער-שטעקלעך (שוגאַר קעין) קומט ארויס טונקעל-ברוין, און ווען מען וואָלט פון איהם כאָטש ניט געגעסען קיין סך, וואָלט ער קיין שאָדען ניט אָנ-געטאָן, ווייל ער איז אַמוועניגסטען נאַטירליך. ער קומט ארויס מיט אַלע זיינע מינעראַלען און די איבעריגע לעבען-געבענדע חלקים, און אין אַט דעם צושטאַנד איז ער ניט קיין זויערקייט-מאַכער און, ווי געזאָגט פריהער, ווען די מענשען זאָלען איהם ניט צופיל שלינגען, וואָלט ער געווען אַ גוטער צוגאָב צו דער דיעטע.

אָבער צוקער איז אין היינטיגער אָרדנונג ניט קיין אויסנאַהם פון די איבעריגע עסענס. איהם האָט מען אויך אָנגעהויבען באַראַ-בעווען און אַזוי פעלשעווען, אַז ער איז איצט אַ פּאָזיטיווע געפאַהר פאַר דער מענשהייט. מען מאַכט איהם ווייס, מען „פאַרפיינערט" איהם און מען האָט שוין פון אַ קאַרגע הונדערט יאָהר זיך אַזוי גע-נומען צום עולם איהם איינרעדענדיג, אַז צוקער איז גוט פאַר'ן גע-זונט, אַז צוקער איז אַ נויטווענדיגקייט, אַז צוקער גיט קרעפטען, אַז צוקער גיט וואַרימקייט, אַז צוקער איז אפילו געזונט פאַר חיות און ניט נאָר פאַר מענשען, אַז דער צוקער-חברה איז געלונגען אַזוי צו פאַרבלענדען דעם גרויסען עולם די אויגען, אַז מען פרעסט און מען שלינגט דעם צוקער אָהן אַ סוף. צוקער איז געזונט, אָבער נאָר ווען ער איז אין די עסענס, ווי די נאַטור האָט איהם אַוועקגעלייגט. אָבער געהט רעדט צו „ביזנעס"!

לויט אָפיציעלע ציפערען, קומט אויס, אַז קאָפּ אויף קאָפּ עסט יעדער דאָ אין די פאַראייניגטע שטאַאַטען 86 פונט פרייעם צוקער אַ יאָהר. אָבער, ווי מר. מעקקען זאָגט, עסען קראַנקע מענשען ניט קיין צוקער, גאָר אַלטע מענשען כמעט אויך ניט. מענשען, וואָס טרינקען אַ סך משקה, האָבען אויך ניט ליב קיין צוקער, און גאָר קליינע קינדער קומען אויך אויס כמעט אָהן צוקער, טאָ קומט שוין אַלזאָ אויס, אַז אַט די וואָס עסען יאָ צוקער עסען ניט 86 פונט אַ יאָהר, נאָר 150 פונט. און דאָס איז פשוט שרעקליך, דאָס איז סתם באָמבאַרדירען די פּענקריאַס, די לעבער און די נירען מיט אַ שפּייז, וואָס ערשטענס איז דאָס אַליין קיין שפּייז ניט און, צווייטענס, איז

דאָס אַן אומנוצליכער באַגאַזש, וואָס דער קערפּער דאַרף שטאַרק האָרעווען אום פון איהם פּטור צו ווערען.

און דערפאַר ווייל פון דעם ווייסען צוקער ווערען אַרויסגענומען די טונקעלע חלקים, ד. ה. די מינעראַלען און די וויטאַמינס, איז ער נאָך אַ שטאַרקער זויערקייט-מאַכער אויך, און פאַרזויערט דעם קער־פּער, צונעמענדיג פון איהם זיין געוועהר זיך צו ראַנגלען מיט די אַרומרינגלענדע מיקראָבען, און ער העלפט איהם צו ווערען אַ קרבן פון ניומאָניא, קאָנסאָמפּשאָן און די איבעריגע אָנשטעקענדע קראַנק־הייטען. צוקער-קראַנקהייט, עפּידאָוסים און פאַרשיידענע אַנדערע שלעק טשעפּען זיך צו מענשען, וועלכע שטאָפּען זיך אָפּט מיט דעם ווייסען צוקער און זיינע טויזענטער אויסגעצאַצקעטע פּראָדוקטען, און זיסע געטראַנקען, וועמעס נעמען עס איז גאָרניט צום איבערצעהלען.

אָבער צו וואָס ווייס מאַכען צוקער?

דעם ברוינעם צוקער האָט מען אָנגעהויבען ווייס צו מאַכען שוין זינט אַ קאָרגען יאָהרהונדערט. אָבער דאָס האָט מען ניט אָנגעהויבען טאָן צוליב די אורזאַכען, וואָס צווינגען די מיהלען אַרויסצוזיפּען די זריעה פון די קערנער, ווי מיר האָבען באַשריבען אויבען. מיט דעם צוקער איז פאַרבונדען גאָר אַן אַנדער קאַפּיטאַליסטישער דריידעל, ווי מר. מעקקען האָט אויסגעפונען אין די אָפיציעלע דאָקומענטען אין דער קאָנגרעס-ביבליאָטעק אין וואַשינגטאָן. יעדער קאָן אָט די גע־שיכטע אַליין אונטערזוכען, זי איז זעהר אַן אינטערעסאַנטע מעשה'לע וועגען די פאַלשקייטען, וואָס ווערען אָפּגעטאָן אין אַ פאַלשער געזעל־שאַפטליכער אָרדנונג.

די פריהערדיגע דורות, וועלכע האָבען נאָך ניט געוואוסט פון ווייסען צוקער, פלעגען זעהר גוט צופרידענשטעלען ביי זיך דעם נאַש־אַפּעטיט מיט דעם נאַטירליכען ברוינעם צוקער. פון די באַשרייבונגען וועגען די אַמאָליגע לעקעכער, פלאָדענס און אַנדערע זיסע נאַשערייען, וואָס מען לייענט אין דער ליטעראַטור, הויבען פּשוט אָן צו רינען די סליונקעס, און עס דוכט זיך אויס, אַז זיי שמעקען אַרויס פון די בלעט־לער פון די ביכער.

און אָט דער ברוינער צוקער פלעגט צוגעשטעלט ווערען אין מאַרק אַריין דורך די פּלאַנטאַטאָרס פון די האָניג-שטעקלעך (שוגאַר קעין). יעדער פאַרמער האָט געהאַט אַ ביסעל צוקער צו פאַרקויפען און פלעגט עס פיהרען אין מאַרק אַריין.

אָבער אַזאַ קליין-האַנדעל האָט קיינעם רייך ניט געקאָנט מאַכען. פּשוט דערפאַר, ווייל די סחורה איז איינגעשטאַנען אין אַ סך הענט. טאָ איז עפּעס אַ „זשעניע” אַ סוחר, אָדער אפשר עטליכע אַזעלכע „געניאַלע קעפּ” איינגעפאַלען אַ געדאַנק, ווי צו פאַרכאַפּען דעם גאַנ־צען מאַרק אין זייערע הענט אַריין, און אָט וואָס זיי האָבען ביסלעכ־

ווייז אָפּגעטאָן: מען האָט גענומען פאַר׳מיאוס׳ן דעם ברוינעם צוקער אין דעם עולם׳ס אויגען. מען האָט ארויסגעלאָזט אַ קלאַנג, אַז אין ברוינעם צוקער איז דאָ אַזאַ מין בריאה׳לע, וועלכעס איז אַ מין לויז־יאַטשערקע, אָבער איז אַזוי קליין, אַז מיט׳ן הוילען אויג קאָן מען דאָס ניט זעהן.

מען האָט אָנגעהויבען אַדווערטייזען אָט דעם ניט געשטויגענעם און ניט געפלויגענעם ליגען אין די צייטונגען און זשורנאַלען, אויף אַלע דעכער און קוימענס; מען האָט געפונען „וויסענשאַפטס־לייט״, וועלכע האָבען צוגעבאַמקעט; מען האָט נאָך אויסגענישטערט עפּעס אַ פּראָ־פעסאָר אין ענגלאַנד, פּראָפּעסאָר קאַמעראָן, וועלכער האָט אפילו אָנ־געשריבען אַ בוך, דערוווייזענדיג, אַז אַלע סעמפּעלס (פּראָבעס) פון ברוינעם צוקער, וואָס ער האָט אַנאַליזירט, האָבען אין זיך אָט די „לויז־יאַטשערקע״ (ליזאַרד).

אויף די פּאָסטערס (אַפישעס), וואָס מען האָט צוקלעפּט איבעראַל, איז געווען אָנגעמאָלט דאָס כלומרשט׳דיגע חיה׳לע, פאַרגרעסערט, ווי מען האָט געזאָגט, אויף פיר הונדערט מאָל; און דאָ האָט מען אויך געדרוקט די גוזמא, אַז דאָס דאָזיגע חיה׳לע האָט אַכט פיסלעך מיט האָטשיקלעך, און דאָס נעזעל ענדיגט זיך ווי מיט אַ מין שערעלע, מיט וועלכען אָט דאָס בריאה׳כעל גיט אַ שניט אין בויך פון קרבן ווען עס קומט אריין אין מאָגען אריין.

און צו ענדע זעצט דער אַדווערטייזמענט צו, אַז אין אָפּגעריי־ניגטען ווייסען צוקער איז אפילו קיין סימן ניטאָ פון אָט דעם לעבע־דיגען שמוץ.

און אָט דאָ ליגט דער הונט באַגראָבען. דער גאַנצער צוועק איז געווען אריינצוכאַפּען דעם צוקער אין די הענט פון די פּאַראָווע מיהלען, וועלכע האָבען ביסלעכווייז שוין אָנגעהויבען זייער „פאַר־פיינערענדע״ אַרבייט, דאָס הייסט די אַרבייט פון ארויסרייניגען פון דעם ברוינעם צוקער דאָס לייב און לעבען און איהם מאַכען אָנציהענד פאַר׳ן אויג, ווייס, אום מען זאָל האָבען מעהר אַפּעטיט צו איהם; און דערווייל טאַקע האָט מען גענומען פאַר׳נמאס׳ן מיט דעם אויבען־דערמאָנטען אומעהרליכען קאַמפּיין פון ליגענס דעם ברוינעם, ניט אָפּגעריינינגטען צוקער, און דאָס האָט געווירקט. דער עולם האָט מיט שרעק גענומען שפּייען אויפ׳ן ברוינעם צוקער און האָט אָנגעהויבען פאָדערען נאָר דעם ווייסען צוקער, און ניט נאָר עסען איהם, נאָר שטאָפּען זיך מיט איהם.

דאָס שוואַרצע שטיקעל אַרבייט איז געלונגען און דורך די הענט פון די „רעפיינערים״ האָט אָנגעהויבען דורכצוגעהן יעדער פונט צוקער, וואָס די פּלאַנטאַטאָרס האָבען פּראָדוצירט. די אָרימע פּלאַנטאַטאָרס האָבען פאַרלוירען דעם מאַרק גאָר אינגאַנצען און האָבען געמוזט אָנהויבען ברענגען דעם צוקער צו דעם צוקער־טראָסט (מאָנאָפּאָליע), וואָס האָט זיך גאָר ניט געקווינקעלט ביי זיי צו שינדען די הויט,

ביז׳ן לעצטען גראַד, און אַט אַזוי האָט מען דעם גאַנצען עולם אריינ-געטאַרט אין זאַק אריין, און ער שטאָפּט זיך איצט מיט שפּייז, וואָס איז ניט נויטיג, וואָס איז איבעריג, ווייל די נאַטור האָט שוין אַליין פאַרצוקערט אַלע עסענס. אָבער דער גרעסטער פאַרברעכען איז דאָס, וואָס דער ווייסער „אָפּגערייניגטער" צוקער איז אַ שרעקליכער זויער-קייט-מאַכער, ווייל ער האָט ניט קיין סימן פון די מינעראַלען, מיט וועלכען די נאַטור האָט איהם געפּאָרט. פון זיינעטוועגען מוז אויך דער קערפּער נישטערען און צונויפ׳גנב׳ענען ביי זיך אַליין די מינע-ראַלען אום פּטור צו ווערען פון איהם, אום איהם צו נייטראַליזירען.

דער אויבען-דערמאָנטער דריז, די פּענקרעאַס, וואָס פאַרשטעלט, אַז צופיל צוקער זאָל ניט קאָנען אריין אין בלוט אריין, פאָדערט פאַר זיך אַליין אַ געוויסע מאָס מינעראַל-זאַלצען, וועלכע נאַטירליכע עסערס וואָלטען איהם געקאָנט צושטעלען און איהם האַלטען אין אַ געזונטען צושטאַנד. אָבער די פאַלשע קראַכמאַלען און צוקערען, וואָס מען פרעסט היינט אַזוי פיל, ניט נאָר פאַרמאָגען זיי דאָס ניט, נאָר זיי אַליין זיינען שטאַרק הונגעריג נאָך אַט די מינעראַלען, און דאַרום ווען זיי קומען אריין אין קערפּער זויגען זיי אַט די מינעראַל-זאַלצען פון די גלידער, איבערהויפּט פון דעם פּענקרעאַס אַליין, און אַט דער דאָזיגער שומר הערט אויף צו זיין אַ שומר און צוקער-קראַנקהייט (דייעביטיס) קומט צו-גאַסט.

די טרויעריגע ציפערען נאָך אַ מאָל

געדענקט איהר, לעזער, די ציפערען, וואָס די וואַשינגטאָנער ביוראָ אָוו עדיוקיישאָן האָט געדרוקט וועגען דער אַמעריקאַנער קינדהייט? אָט זיינען אייניגע פון זיי:

קינדער מיט האַרץ-קראַנקהייט — — — —	400,000
קינדער מיט שווינדזוכט — — — — — —	1,000,000
קינדער מיט געבויגענע רוקענס — — —	1,000,000
קינדער מיט שלעכטע צייהנער — — — —	10,000,000

א. אַז. וו. (בלעטעל 16). וואָס זאָגט איהר עפּעס דערצו?

ווען מען טראַכט זיך אריין אַפילו אויבערפלעכליך אין אַט דעם שטיקעל אויסקונפט, ווערט טרויעריג אויף דער נשמה. די קינדער, וועלכע שטעהען ערשט ביי דער סאַמע שוועל פון לעבען, זיינען שוין אַזוי געבונדען מיט פענטעס אויף די פיס! די דאָזיגע לאַגע רויבט שוין אוועק אַ סך פון דער פרייהייט און שעהנקייט פון זייער יונגען, נאָך ניט צובליהטען לעבען!

אָבער ווען מען טראַכט זיך אריין אַ ביסעל טיפער אין יענע ציפערען, דערזעהט מען ערשט, אַז די לאַגע איז אַ סך ערנסטער,

ווי עס זעהט אויס אויפ׳ן ערשטען בליק. אט לאמיר זיך א ביסעל אפשטעלען אויף דעם.

די צרות, וואס קאנסאמפשאן, טויבקייט, הארץ-קראנקהייט טוען אן פאר די קראנקע קינדער, קאן זיך יעדער פארשטעלען. אבער ווייניג מענשען ווייסען מיט וואס א געבויגענער רוקען, צ. ב. שמעקט.

וואס הייסט א געבויגענער רוקען (ספיינעל קיירוואטיור)? דאס הייסט, נאטירליך, אז די ביינער זיינען ניט גענוג הארט און דער רוקען איז געבויגען. אבער וואס מיינט דאס? דאס מיינט, אז פון געבוירען אן איז אין אט די קינדערס עסען ניט געווען גענוג קאלציום און די ביינער זיינען ניט גענוג פארהארטעוועט געווארען און, וואקסענדיג, האבען זיי זיך געבויגען אין אלע זייטען. דער סקעלעט, אלזא, איז ניט קיין גלייכער נאר אנגעבויגען אן א זייט אדער אויסגעפוקעלט. אבער איז דאס דען שוין אלץ? ניין. ניט נאר איז אזא קערפער קרום, ניט שעהן, נאר ער איז נאך עפעס אנדערש אויך — ער איז קראנק.

די נאטור איז א וואונדערבארע צושניידערין. זי האט אויסגעלעגט אינווייניג אין קערפער אלע אברים אזוי קונציג, אז זיי ליגען טאקע איינע נעבען דעם אנדערען, אבער צווישען זיי איז פארט פאראן פלאץ, אז דאס בלוט קאן רינען פריי אין דער נעץ פון די האר-דינע אדערלאך, וועלכע ליגען אויסגעלעגט ארום יעדען אבר. רינענדיג פריי אין אט די אדערלאך, צוטראגט דאס בלוט עסען פאר יעדען מינדסטען חלק פון קערפער, און אט די גוט געקארמעטע גלידער זיינען געזונט.

אבער ווען דער סקעלעט, ד. ה. די ראם פון די ביינער איז אנגעבויגען אין א זייט אריין, טא קאנען שוין די אינווייניגסטע גלידער ניט בלייבען פריי און גראם; ערטערוויז איז זיי ענג און איין גליד דריקט אויפ׳ן אנדערען און א פרייע צירקולאציע פונ׳ם בלוט איז שוין אונמעגליך. און ווען דעם בלוט איז שווער דורכצושטופען זיך, קומט שוין קיין עסען ריכטיג ניט אריין, און יענע פלעצער הונגערען — ווערען קראנק.

אין די סקולס טוט זיך חושך: מען לעגט איין וועלטען אויסצובעסערען ביז אין א געוויסען גראד אט די צרה. מען זוכט אויסצוגלייכען אט די געבויגענע קערפערס מיט אלערליי עקסערסייזעס (מאציאן). מען לערנט די קינדער זיך ריכטיג צו האלטען. „פאסטיור עקסערסייזעס“ רופט מען דאס אן. מען קאן נאטירליך גאר ניט האבען געגען אט די עקסערסייזעס אין די סקולס, אבער דער פארדרוס איז, ווארום מען פארהיט ניט, אז עס זאל גאר ניט קומען דערצו; עס איז א וועהטאג אין הארצען ווארום די סקולס הויבען ניט אויף זייער קול נאך איידער די שילער ווערען געבוירען; ווארום מען לערנט ניט די מאמעס צו עסען ריכטיגע שפייז, מיט די אלע מאטעריאלען וואס די נאטור האט אין

איהר אַריינגעלעגט, אַזוי אַז די קינדער זאָלען זיך אויפבויען ריכטיג אין בויך.

דר. ווילי זאָגט, אַז צו לאָזען אַ קינד הונגערען איז גרויזאַם, אָבער אויסצוהונגערען א קינד אין דער מאַמעס בויך איז ניט נאָר אַ טיערישע גרויזאַמקייט, נאָר אַ פאַרברעכען געגען קינדס גאַנצען שפּעטערדיגען געזונט און לעבען.

דר. טרובי קינג זאָגט אַז די צייט ווען אַ קינד קריגט דעם פונדאַמענט פאַר זיין מוח און נערוועז סיסטעם, איז די לעצטע מאָנאַטען, איידער ער ווערט געבוירען, און אין די ערשטע פאָר יאָהר פון לעבען.

און ווען עס קומט שוין צו דעם זויגען דאָס קינד, דאַרף דאָך אין דער מוטערס מילך אויך זיין דער קאַלציום און די איבריגע מינעראַלען אויף אויפצובויען שטאַרקע ביינער. אָבער אַזוי איז דאָס שוין: פריהער דערלאָזט מען די צרה און דערנאָך זוכט מען רפואות, אָבער ליידער זעלטען מיט ערפאָלג.

און וואָס קומט דען ניט פון דער פאַלשער געבויגענקייט פון קערפּער? שמערצען אין רוקען, ארטריייטיס, (רהומאַטיזם) וועהטאָג אין די פּלייצעס, קאָפּ-וועהטאָג, פאַרשטאָפּונג, בויך-וועהטאָג, נערוועז-קראַנקהייט, שלאָפלאָזיגקייט, שלעכטער אַפּעטיט, שטענדיגע מיעדקייט, אויפגערעגטקייט און אַזוי פיל אַנדערע „ניט פאַר אייך געדאַכט", אַז עס ווערט פינסטער אין די אויגען צו לייענען דאָס טרויעריג צעטעל. אָט, אָט דעם צעטעל פון די קראַנקהייטען, וואָס קומען פון שלעכטער האַלטונג פון קערפּער קאָן מען לייענען אין אַלע מעדיצינישע ביכער, אָבער, מיט 5 סענט קויפט זיך דעם בולעטין (ביכעלע) וואָס הייסט „פּאָוסטיור קליניק" נומער 164, ביי דער „קינדער ביוראָ" אין וואַשינגטאָן. און לייענט אַליין אָט דאָס, וואָס מיר דערצעהלען דאָ.

נו, און ווארום האָבען מיר צעהן מיליאָן קינדער מיט שלעכטע ציינער? אויך איבער דער זעלביגער אורזאַך: פון עסען פעהלט דער קאַלציום. די קינדער ווערען כמעט געבוירען מיט ווייכע ציינער אין די יאַסלעס, און די שפּעטערדיגע ציינער, אויך ניט קריגענדיג דעם קאַלציום, געהען לייכט קאַפּוט. אָבער אין די סקולס שרייט מען, אַז מען מוז וואַשען די ציינער מיט בערשטלאַך דריי מאָל אַ טאָג. די קינדער עסען אַלע פאַלשע עסענס און וואַשען די ציינער, אָבער די ציינער געהען אַ גאַנג, נאָכדעם ווי אַרמעען דענטיסטען שאַרען אָן הויפענס גאָלד.

און מיט שלעכטע ציינער אין מויל קומען ערשטענס שלאָפלאָזע נעכט, און געשוואָלענע, שמערצליכע יאַסלעס, אויף וועלכע עס איז שווער עפּעס צוצוקייען, און דאָס עסען קאָן שוין דאָס קינד ניט אויפהאַלטען ריכטיג; זיין געזונט געהט צו גרונט אין א צייט, ווען ער בויט ערשט דעם פונדאַמענט פאַר דער צוקונפטיגער געביידע. עס איז זעהר טרויעריג.

אָבער אין סקול שרייט מען, אַז ער מוז וואַשען די ציינער מיט'ן

בערשטעל דריי מאָל אַ טאָג. די קינדער עסען אַלערליי פאַלשקייטען, וואָס מינעווען אונטער די ציינער, דאָס, פאַרשטעהט זיך, זעהט מען ניט, אָבער אַבי זיי וואַשען די ציינער איז שוין אַלץ פאַרריכט.

ווען די סקולס וואָלטען אָבער געטאָן זייער פליכט וואָלטען זיי גע־קוקט ווייטער ווי דאָס בערשטעל. זיי וואָלטען דאַן געזעהן וואָסערע שעדליכע זאַכען היינטיגע קינדער עסען פון אינדערפרי ביז נאַכט. אַ חוץ וואָס זייער מילך קומט געוויינליך פון ניט געזונטע קיה, און די ווייסע ראָלס (זעמעל) זיינען קיין עסענס ניט פאַר זיי, און דער ווייסער צוקער איז אַ סם פאַר זיי. ווי מיר האָבען שוין געזעהן פריהער, זיינען נאָך אָט די קינדער די אָפּפער פון אַלערליי שאַרלאַטאַנעס, וואָס פאַר־סם׳ען זיי.

קוקט זיך נאָר אַרום, וואָס עס טוט זיך אויף אַ פאָר בלאָקס אַרום אַ סקול: עטליכע קענדי קלייטען מיט די אויסגעצאַצקעטע קענדיס אין שעהנע פאַפירלאַך; עטליכע סאָדע וואַסער סטענדס מיט די פלעשער רויטע, געלע און גרינע סיראָפּען — אַלע פאַלש, ניט פון פרוכטען, נאָר פון כעמישע מאַטעריאַלען. מיט קליינע אותיות זאָגט מען דאָרט אויס דעם סוד, אַז די סיראָפּען זיינען נאַכגעמאַכטע גערוכען, נאַכגעמאַכט נאָך פרוכטען. די עטליכע סטראָבעריס, וואָס שווימען אַרום, מאַכען דעם אָנשטעל, אַז דער סיראָפּ איז פון פרוכטען, אָבער עס רעדט זיך נאָר אַזוי. דאַן וואו מען גיט אַ וואָרף אַן אויג שטעהען פעדלערס מיט „האָט־דאָגס״. ביליגע אייז־קרים, פלעשלאַך מיט זיסע געטראַנקען, עס זיצען פרויען מיט ביליגע קעיק, מיט געגלייזטע געפאַרבטע עפּעל און וואָס ניט?

שאַרלאַטאַנעס זיינען, נאַטירליך, ניט אָט די קליינע סוחרים׳לאַך, וואָס מוזען מאַכען אַן אָרימען לעבען. ניין, ניט זיי באַשאַפען די סם המות פון די אויבענדערמאָנטע עסענס; די שאַרלאַטאַנעס זיינען די רייכע פאַבריקאַנטען, וואָס פאַבריצירען די נאַשערייען מיט די אַלע אויסגערעכענטע סם׳ען, וועלכע מיר ווייזען אַן אביסעל ווייטער. צו־זאַמען מיט אָט דער חברה שטעהען אויף דער ליסטע פון שאַרלאַטאַנעס אויך די רעגירונגס בעאַמטע, וועלכע זעהען דאָס און מאַכען אַ שווייג.

און אַלע, אָט די נאַשערייען זיינען מיט סם, — ניין, ניט אַזאַ סם, וואָס הרג׳עט באַלד אַוועק, נאָר ער מינעווועט אונטער דאָס געזונט, הרג׳עט אַוועק די נערוועז, דאָס האַרץ; די ציינער קומט אויך קיין גוטס דערפון ניט צו, — ווייל די ביליגע צוקערקעס זיינען געמאַכט פון פאַלשען צוקער; פאַרפאַרבט מיט קאָול־טאַר פאַרבען; די סאָדא וואַ־סערען אין די פלעשלאַך האָבען אַ חוץ דעם סם קאָול־טאַר, נאָך סאַ־ליסיליק עסיד, בענזויאיק עסיד; און דער שעהנער סטראָבערי אָדער פיינעפּעל ריח, האָט אפילו קיין פרוכט אין די אויגען ניט אָנגעזעהן; צונויפגעשטעלט אין דער כעמישער לאַבאָראַטאָריע פון עסטערס און איטער, און אַלדעהייד — אַלץ אַזוינס, וואָס טאָר ניט אַריינקומען אין אַ מענשליכען מאָגען.

די ביליגע אייזקרימס, אַ חוץ וואָס זיי זיינען זעהר אָפט אַ קוואַל

פון שווינדזוכט, זיינען זיי נאָך זעהר אָפט פול מיט אַנדערע גיפטיגע מיקראָבען, ווייל פאַרשטעהט איהר, זיי מוזען זיך קאָנען האַלטען און ניט צושוואומען ווערען, טאָ ווערען זיי געשטייפט מיט דזשעלאַטין (דרעליעס פון פיס פון חיות). און די וואַשינגטאָנער ביוראָ אָוו קעמיסטרי האָט אַליין געפונען ניט ווייניגער ווי פופצעהן מיליאָן מיקראָבען אין איין טעע-לעפעלע פון אָט דער טייערער צאַצקע פון אָט דעם דזשעלאַטין. אָבער, אָט דער דזשעלאַטין איז נאָך אָפט פאַר-פּראַוועט מיט סאָלפּייטס, אַרסעניק, קופּער און מיט קאָל-טאַר, אַז דאָס זאָל קאָנען שטעהן, זאָגט אַלפרעד מעק-קען.

די פלעשלאָך סאָדע, וועלכע די קינדער קויפען אַזוי אָפט און קוועלען גאָר אָן ווען זיי זופּען זיי דורך די שטרוי, לעגען אויך צו אַ טרויעריג קנייטעל צו זייער געזונט צושטאַנד. דאָרט זיינען פאַראַן קאָל-טאַר, סאַליסיליק עסיד און די פאַרשידענע גערוכען, וואָס זיינען שעדליך פאַר'ן האַרצען.

אָט די זיסקייטען, אָט די פאַלשע צאַצקעס פילען די קינדער אָן מיט זויערקייט, און דאָס רויבט אַוועק פון זיי די קראַפט פון ווידער-שטאַנד, דאָס הייסט, זיי הערען אויף צו זיין אומשטאַנד צו ראַנגלען זיך מיט קראַנקהייט. אָט אַזעלכע קינדער קריגען זעהר אָפט פאַרקיהלונגען, אויער ווערטאָג און אַלע שלעק. ניומאָניא, טאַנסילייטיס האָבען צו זיי אָפט אַ שליטה.

אָבער ווער קוקט זיך אַפילו אום? — ווי שוין ניט איין מאָל גע-זאָגט, דערלויבט אונזער רעגירונג די פאַבריקאַנטען אַריינצוטאָן פון פופצעהן ביז צוואַנציג סם'ען אין די עסענס, שרייענדיג, אַז אַביסעל שאַדט ניט, ווייל, פאַרשטעהט איהר, דאָס איז אַ פ ר י י ל א נ ד, און אין די הייליגע ביזנעס טאָר מען זיך ניט מישען. דער געוועהנליכער עולם ווייסט גאַנץ ווייניג וואָס עס טוט זיך אין אונזערע עסענס, און די סקול לעהרערס ווייסען אויך ניט מעהר, און דאָרום זעהען זיי די רפואה נאָר אין די ציין-בערשטלאָך.

מיר זיינען פאַרבלענדעט

אין אָט דעם קורצען חלק פון אונזער בוך, קאָנען מיר נאַטירליך ניט אויפנעהמען אַלע פּונקטען וועגען דער נויטיגקייט פון נאַטירליכער שפייז, אָבער מיר האָפען, אַז אונז איז אַמוועניגסטענס געלונגען אויפצו-וועקען אין אונזערע לעזערס אַ גענוגענדען אינטערעס צו אָט דער פראַגע, און זיי וועלען שוין זוכען צו לייענען מעהר ביכער איבער אָט דעם געגענשטאַנד און וועלען זיך פאַראינטערעסירען ביז זיי וועלען זיך דערשלאָגען צום גאַנצען אמת.

און ענדיגענדיג אָט דעם קאַפּיטאַל ווילען מיר בלויז נאָך אָנווייזען וואָרום די פאַרניכטענדע אַרבייט פון די שלעכטע, פאַלשע עסענס, וואַרפט זיך גאָרניט אין די אויגען און מענשען פאַרפעהלען גאָר אינ-

גאַנצען צו זעהן דעם דירעקטען צוזאַמענהאַנג צווישען די עסענס און די קראַנקהייטען, וועלכע מאַטערען היינט די מענשהייט. מען זעהט ניט, אַז איינס קומט אַרויס פונ׳ם צווייטען.

ווי דערצעהלט אויבען, האָבען דר. בענדזשאַמין מור און די אַנדערע יאָ געזעהן אַ צוזאַמענהאַנג צווישען עסען און קראַנקהייט, ווען זיי האָבען געמאַכט זייערע עקספּערימענטען אויף פויגעל און אויף חיות. זיי האָבען יאָ געזעהן, ווי אויף נאַטירליכע עסענס האָבען די לעבעדיגע ברואים געבליהט, און פאַרקעהרט, אויף די פאַלשע עסענס האָבען זיי געקרענקט און זיינען אומגעקומען.

אָבער אום די עקספּערימענטען זאָלען עפּעס קאָנען אָנווייזען, האָט מען דאָס עסען ניט געמישט, ווי מיר מישען אונזער עסען. אי די פּראָבע אויף חיות און פויגעל, אי אויף מענשען אין דעם מאַנילער שפּיטאָל און אין דעם מיסיסיפּי געפענגניש, האָט מען נאָר געפיהרט מיט די פאַלשע באַראַבאַוועטע תבואות, און די שלעכטע רעזולטאַטען האָבען געוויזען דאָס, וואָס די פאָרשערס האָבען טאַקע געוואָלט זעהן.

אָבער ביי די מענשען בכלל ווערען ניט געמאַכט אַזעלכע פּראָבעס. זיי מישען זייער עסען. מען פרעסט זיך אָן מיט פאַלשע עסענס, ווי די הונדערטער פּראָדוקטען פונ׳ם ווייסען באַראַבעוועטען מעהל, און פון דער נודנער זיסקייט פונ׳ם ווייסען צוקער, און אויך פון די צוגעפּראַוועטע מיט סם דעליקאַטעסען, אָבער דאַן עסט מען אויך אַביסעל שאַלאַטע, אַן עפּעל, אַ מאַראַנץ, אַביסעל קרויט, אַ ציבעלע, רעטעכלאַך, אוגערקעס א. אַז. וו.

די ערשטע עסענס טוען דעם קערפּער אַן שאָדען, קומען אָבער דערפאַר אָט די גוטע נאַטירליכע און פאַרלאַטען אַביסעל די צרה. דער שונא צושטערט, קומט דער פריינט און פאַרריכט. אַנשטאָט וואָס די גוטע עסענס זאָלען קאָנען טאָן זייער ניצליכע אַרבייט פאַר׳ן קערפּער און איהם שטענדיג האַלטען אין אַ געזונטען צושטאַנד, ווי דער נאַטורס פּלאַן איז, מוזען זיי גאָר האַלטען אין איין פאַרלאַטען לעכער. אָבער די צייט קומט, ווען זיי מוזען ענדליך בלייבען הינטערשטעליג, ווייל זיי ווערען בטל בשישים אין דער גרויסער צאָהל פאַלשקייטען, מיט וועלכע מען שטאָפּט זיך היינט, און איבערהויפּט ווען מיר ווייסען, אַז פרוכטען און גרינסען ווערען נאָר געגעסען בלויז אום יוצא צו זיין, און נאָר אַלס אַ צוגאָב צו די אַנדערע עסענס, און זעהר אָפט עסט מען יי בלויז אויפ׳ן שפּיץ מעסער, ווייל מען האַלט זיי ניט פאַר וויכטיג.

אָבער פאַרקערט, לאָמיר אָפילו אָננעמען דעם פאַל, וואו צוזאַמען מיט די פאַלשקייטען עסט מען שוין דוקא יאָ אַ סך גוטע עסענס אויך. נו, איז דען דאָס אַ גוטער פּלאַן פון לעבען? עס קומט עפּעס אויס, ווי מען וואַרפט זיך אַלע טאָג אַרוים פון דעם זעקסטען שטאָק (עטאַזש), פאַרלאָזענדיג זיך שטענדיג, אַז אַ פריינד וועט שטעהן ביים פענסטער און אונז אונטערכאַפּען. וואָרום זיך גאָר פאַרלאָזען אויף אַזעלכע נסים?

די צרה איז דאָס וואָס מיר זעהען ניט גלייך, אַז די שלעכטע עסענס

וואַרפֿען אונז פֿון די פּיס. די גוטע עסענס פֿאַרבלענדען אונז די אויגען, און דערווייל ווערען אונזערע כחות אויסגעשעפּט אויף דעם שטענדיגען קאַמף צווישען דעם גוטען און דעם שלעכטען. און אַז די שלעכטע עסענס פֿאַרדערבען אונז, אָהן אַ שום ספק, זעהט מען ארוים פֿון עטליכע וויכטיגע פּאַסירונגען, וואָס זיינען פֿאָרגעקומען אין דער וועלט, און מר. מעקקען באשרייבט זיי אין זיין בוך „די סייענס אָוו איטינג" („די וויסענשאַפֿט ווי צו עסען").

מיר קלייבען זיך דאָ ניט ווידער אַמאָל אָנצואווייזען די פּראָבעס, וואָס מען האָט געמאַכט אויף די באַהן-אַרבייטער אין אַ מאַנילאַ שפּיטאָל מיט דער ווייסער רייז אין צייט פֿון דער „בערי-בערי", און אויך ניט צו ווידערהאָלען די געשיכטע מיט דער קוקורוזע אין צייט פֿון דער „פּעלעגראַ", ווען דר. יוסף גאָלדבערגער האָט געמאַכט זיינע באַשטימענדע פּראָבעס אויף די פֿאַרברעכערס (בלעטעל 34). ניין, האָפֿענדיג, אַז אָט די צוויי פּראָבעס האָבען עפּעס וויכטיגעס אויסגעטייטשט פֿאַר אונזערע אויפֿמערקזאַמע לעזערס, ווילען מיר זיי פֿיהרען ווייטער און זיי אָנווייזען עיטליכע „פּראָבעס", וואָס דאָס לעבען אַליין האָט געמאַכט, און מענשען זיינען דורך אַ צופֿאַל אַוועקגעשטעלט געוואָרען אין אַ לאַגע, וואו זיי האָבען ניט געקאָנט קריגען קיין נאַטירליכע שפּייז אויף צו פֿאַרלאַטען די שלעכטיגקייטען, און האָבען אַ שטיק צייט געמוזט לעבען נאָר אויף די היינטיגע פֿאַלשע, אומנאַטירליכע עסענס, גלויבענדיג, ווי יעדער גלויבט היינט, אַז די עסענס זיינען יאַ ריכטיג. אָבער די טרויעריגע רעזולטאַטען האָבען געוויזען דעם אמת.

דער פֿאַל אין סאַוטה אַמעריקאַ

דאָס איז געווען אין יאָהר 1914, ווען אַ קאָמפּאַניע האָט גערדאַרפֿט ציהען אַ באַהן-ליניע צווישען באָליוויא און בראַזיליע, אין סאַוטה-אַמעריקאַ. צווישען די זעקס טויזענט ארבייטער, וואָס מען האָט אַהין צונויפֿגעבראַכט, זיינען געווען גריכען, איטאַליענער, פּאָליאַקען און אַ סך אַנדערע. די אינזשענירען און די דאָקטוירים זיינען געווען אַם מעהרסטענס ענגלישע און אַמעריקאַנער.

אַזוי ווי דאָס פּלאַץ איז ניט קיין באַזעסענס, האָט די קאָמפּאַניע געמוזט צושטעלען עסען פֿאַר די אַרבייטער, און מען האָט פֿון די פֿאַראייניגטע שטאַאַטען געבראַכט הונדערטער פֿעסלעך ווייסע מעהל און ווייסען צוקער, זעק מיט ווייסע רייז, פֿעסלעך לאַרד (חזיר-שמאַלץ), געטריקענטע פֿלייש, טעע און קאַווע, קרעקערס און ביסקוויטען פֿון כל המינים שהוא. מען האָט אויך מיטגענומען אַ ביסעל געקענטע סחורה (קאָנסערווירטע פּרוכט און גרינסען אין בלעכלעך), אָבער דאָס איז געוועהנליך נאָר אָנגעקומען צו די באַאַמטע. מיט איין וואָרט, מען האָט מיטגענומען די דאָזיגע סאָרטען עסענס, וועלכע די קאָמפּאַניע האָט געהאַלטען פֿאַר די בעסטע עסענס. האַלט זיי דען היינט ניט די

גאַנצע מענשהייט פאַר גוטע עסענס? אַט באַרעכענט זיך: עסען מיר דען ניט יעדען טאָג פון אַט די עסענס? פּרובירען מיר דען ניט אויפצוהאָדעווען אונזערע קינדער אויף אַט די עסענס? בלויז אין דער היים האָבען מיר נאָך אַ קליינעם צוגאָב פון נאַטירליכע זאַכען אויך און גראָד ווי מיר ווייסען ניט ווי וויכטיג די נאַטירליכע עסענס זיינען, אַזוי האָט די קאָמפּאַניע ניט געוואוסט, און די דאָקטוירים אויך ניט, און עס איז קיינעם אין געדאַנק ניט געלעגען זיך צו באַזאָרגען מיט זיי, גלויבענדיג מן הסתם, אַז אַ שטיקעל צייט קאָן מען זיך באַגעהן אָהן זיי, ווייל דער עיקר איז דאָך פאַרט דאָס ברויט מיט די איבעריגע אויסגערעכענטע שפּייז-מאַטעריאַלען.

נו, דריי מאָל אַ טאָג האָט מען די אַרבייטער געהאָדעוועט מיט וויים ברויט, פליישׁ, מיט ווייסער רייז, קאַווע מיט ווייסען צוקער; יעדען טאָג האָט מען פאַר זיי געקאָכט אַלערליי פאַרשיידענע מאכלים, אָבער פאַרט נאָר פון די אויסגערעכענטע שפּייזען. ווען מען האָט פאַר זיי געמאַכט עפּעס אַ „גוטע זאַך“ און געגעבען זיי אַלס צוגאָב קרע־קערס און ביסקוויטען, זיינען זיי דאָך אַלץ געווען פון דער ווייסער מעהל און פון ווייסען צוקער, וועלכע זיינען אַלע זויערקייט־מאַכערס, ווייל קיין סימן פון די פאַרזיסענדע מינעראַלען זיינען אין אַט דער גאַנצער כאַפּטע עסענס ניט געווען.

מען האָט זיי אויך געגעבען מאכלים פון קאַרטאָפעל. און קאַר־טאָפעל איז אַ גוט, געזונט עסען, אָבער, ווי דער אַלגעמיינער מנהג איז, האָט מען די קאַרטאָפעל פאַר'ן קאָכען אָפּגעשיילט און מיט דער שאָ־לעכץ איז אַוועק אויך דאָס גוטע פון די קאַרטאָפעל, ווייל די ניצליכסטע מינעראַלען ליגען סאַמע אונטער דער שאָלעכץ; דאָס ווייסע פון דער קאַרטאָפעל איז כמעט ריינער קראָכמאַל (אַ זויערקייט־מאַכער), וועל־כער מוז האָבען דאָס, וואָס ליגט סאַמע אונטער דער שאָלעכץ אום נייטראַליזירט צו ווערען. אָבער, ווי געזאָגט, דאָס איז זיי ניט אָנגע־קומען, טאָ האָט דער קאַרטאָפעל־קראָכמאַל נאָך אויך צוגעלעגט אַ קנייטעל.

טאָ וואָס האָט געטראָפען, פרעגט איהר? פרעגט שוין גאַרניט! פון אַט די אַלע זויערקייט־מאַכערס זיינען די אַרבייטערס' קערפּערס אַזוי פאַרזויערט געוואָרען, אַז אין איינע זעקס וואָכען אַרום האָבען די אַרבייטער אָנגעהויבען נאָכצושלעפען די פיס; די קניען זיינען געשוואָ־לען געוואָרען, די נערוועז האָבען וועה געטאָן ווען מען האָט זיי צוגע־דריקט, די שוואַרצאַפּעל פון די אויגען צושפּרייט און דאָס האַרץ האָט געהאַמערט און דער אָטעם איז פאַרקירצט געוואָרען, און די לייט האָבען אנטוויקעלט אַלע סמנים פון בערי־בערי און פעלעגראַ, כאָטש זיי האָבען ניט געגעסען ניט קיין סך רייז און ניט קיין סך קוקורוזע. זיי האָבען פשוט געגעסען ווי מיר אַלע עסען, בלויז ניט האָבענדיג דאָס ביסעל נאַטירליכע עסען, וואָס „ראַטעוועט“ אונז כלומרשט און פאַר־בלענדעט אונז די אויגען, אַז מיר מיינען, אַז מיר זיינען געזונט.

אויך מיר געזונט! ווער איז היינט געזונט? וואו געפינט מען היינט אָט דעם געזונט, וועלכער זאָל אין אמת'ן זיין פריי פון אירגענד וועלכע שמערצען און וועהטאָגען? וואו זעהט מען היינט אַ מענשען, צי אַ קינד, צי אַ דערוואַקסענעם, ביי וועמען דער געזונט-צושטאַנד זאָל ניט פון צייט צו צייט ווערען געפייניגט פון צייהן-וועהטאָג, פון אויגען-וועהטאָג, פון אויער-וועהטאָג, פון אַ פאַרקעלטונג, פון אַלערליי אונטערגענג? מען איז געזונט! פשוט, עס לאָזט אביסעל אָפּ, ניט מעהר; און ווען עס לאָזט אָפּ, רופט מען דאָס געזונט.

די פאַרניכטענדע ארבייט פון די שלעכטע פאַלשע עסענס קלייבט זיך און קלייבט זיך צונויף; דאָס ביסעל גוטע עסען העלפט דעם קער-פּער זיך צו ראַנגלען אביסעל לענגער און ניט אַזוי שנעל אָפּצונוצען זיין אייגענע געביידע אויף צו פאַרשטעלען די לעכער, וואָס די שלעכטע עסענס מאַכען; אָבער עס מוז קומען אַ סוף צו אָט דעם שטענדיגען ראַנגלען זיך, און אין אַ שעהנעם פריהמאָרגען דערפיהלט מען זיך פלוצלינג קראַנק. דאַן לעגט מען דאָס נאַטירליך ארויף אויף גאָט אָדער אויפ'ן שיקזאַל, אויפ'ן שלעכטען מזל א. אַז. וו.

אָבער יענע אומגליקליכע האָבען ניט געהאַט מיט וואָס אויף דער-ווייל צו פאַרלאַטען די לעכער און זייערע קערפּערס זיינען אַזוי פאַר-זויערט געוואָרען, אַז בלויז אין אַ קורץ שטיקעל צייט זיינען צוויי-דריטעל פון זיי אויסגעשטאָרבען, כאָטש די דאָקטוירים האָבען פון זיך געריסען די הויט, אריינגיסענדיג אין די פּאַציענטען די גאַנצע אפּטייק. פיר טויזענט פון די זעקס ליגען איצט אין זייערע פריהצייטיגע קברים, אויף דעם קאַנדעלאַריא בית עולם, און זייערע קרובים אין די אַלטע היימען האָפען און האָפען נאָך אפשר אַליץ צו זעהן זיך מיט זיי.

פאַר דער וועלט האָט מען געזאָגט, אַז נאָר צוויי טויזענט זיינען אויסגעשטאָרבען, און דאָס האָט מען געדרוקט מיט אַזוינע קליינינקע אותיות'לעך, אַז קיינער האָט זיך אפילו ניט אומגעקוקט אויף דערויף. די איבעריגע ארבייטער זיינען זיך צולאָפען און איינער פון די אינ-זשענירען, מר. עשמיעד, וועלכער האָט מעקקענ'ען דערצעהלט די גאַנצע געשיכטע, האָט זיך אליין געראַטעוועט דערמיט, וואָס ער איז אַנט-לאָפען קיין ענגלאַנד, און אויף דער שיף האָט ער קיין אַנדער עסען ניט פאַרזוכט ווי מאַראַנצען. די זאַפט פון די מאַראַנצען, וועלכע איז פול מיט די פאַרזיסענדע מינעראַלען, מיט די אַלקאַלין-זאַלצען, האָבען נייטראַליזירט די זויערקייטען, אין וועלכע זיינע גלידער האָבען זיך געבאָדען, אַזוי צו זאָגען, און ער איז געזונט געוואָרען.

מר. עשמיעד האָט מר. מעקקענ'ען אויך דערצעהלט, אַז פיל פון די אומגעקומענע זיינען געשטאָרבען פון טובערקולאָזיס, כאָטש ווען זיי זיינען אָנגעקומען אויף יענעם פלאַץ האָבען זיי קיין סימן פון אָט דער קראַנקהייט ניט געהאַט. ווי מיר ווייסען, זיינען מיר שטענדיג ארומגערינגעלט מיט אָט די שווינדזוכט-באַצילען, אָבער ווען דער קער-

פער האָט מיט וואָס זיך צו ראַנגלען, קומען זיי טאַקע אריין אין קערפּער אריין, אָבער זיי ווערען באַלד פאַרניכטעט.

דר. טשארלס קלייד סאָטער זאָגט: „עס איז אוממעגליך צו פאַרהיטען דעם אריינקומען פון באַקטעריא אין קערפּער אריין צוזאַמען מיט'ן עסען, אָבער געגען אָט דעם אָנפאַל איז דער נאָרמאַלער קערפּער באַוואָרענט. די זאַפטען, וואָס קומען ארויס פון די ווענטלעך פון מאָגען, הרג'ענען זיי אַוועק. די ווענטלעך פון די קישקעס, די לעבער, וועלכע פטר'ט אליין אַוועק דריי-פערטעל פון די סמ'ען פון קערפּער און די פאַרשיידענע דריזען — זיי אַלע האָבען די אויפגאַבע צו מאַכען צו-נישט אַלע גיפטיגע באַצילען וואָס קומען אריין. אָבער דערצו דאַרף דער קערפּער זיין אין אַ געזונטען, נאָרמאַלען צושטאַנד, און וואָס קאָן דאָס דאַקאַזשען אַחוץ דעם נאַטירליכען עסען?"

אָבער, ווי מיר ווייסען שוין, האָבען אָט די אומגליקליכע, אין גאַנצען פאַרזויערטע אַרבייטער, דורכ'ן מאַנגעל פון מינעראַלען ניט געהאַט דאָס גוטע עסען, דאָס געוועהר אויף צו ראַנגלען זיך מיט אָט די גיפטיגע מיקראָבען, און זיי האָבען זיך אין גיכען באַזעצט אין זייערע לונגען און זיי אויפגעפרעסען לעבעדיגערהייט.

קראָנפּרינץ ווילהעלם.

ווען דייטשלאַנד האָט געבויט איהר גרויסע רייכע שיף „קראָנפּרינץ ווילהעלם", האָט זיך אַפילו קיינעם ניט גע'חלומ'ט, אַז אַמאָל וועט זי פיהרען אַמעריקאַנער סאָלדאַטען אום צו שיסען דייטשע סאָלדאַטען. אָבער דאָס איז אַ פאַקט, און עס איז אינטערעסאַנט צו זעהן, ווי דאָס האָט געקאָנט טרעפען.

אָט די רייכע מאָדערנע שיף איז אויף אַ שטיקעל צייט פאַרוואַנדעלט געוואָרען אין אַ רויבער-שיף. דאָס איז געווען אין דער צייט פון דער מלחמה, אין 1915, ווען זי איז געווען איינע פון די שיפען, וואָס דייטשלאַנד האָט געהאַלטען אויפ'ן אַטלאַנטישען אָקעאַן צו באָמבאַרדירען די שיפען פון ענגלאַנד און פראַנקרייך — די עליים.

לויט דעם אָפּמאַך צווישען די רעגירונגען, האָט זי ניט געקאָנט צוקומען צו קיין ברעג פון נייטראַלע לענדער, ד. ה. פון לענדער, וועלכע האָבען מיט דייטשלאַנד ניט געפיהרט מלחמה, און אַהיים האָט זי איבער דער בלאָקאַדע אויך ניט געקענט פאָהרען אויף צו קריגען קוילען און שפּייז. און קאַרגע ניין חדשים איז זי אַרומגעשוואוּמען אַהין און אַהער אויף די וואַסערען, מפרנס זייענדיג זיך בלויז מיט דער שפּייז, וואָס זי האָט פון צייט צו צייט אַוועקגערויבט פון די שיפען, וועלכע זי האָט אַרונטערגעשיקט צום גרונד פון ים. פערצעהן שיפען האָט זי אין דעם שטיקעל צייט באָמבאַרדירט.

אָבער פאַר אונזער צוועק איז דאָ אינטערעסאַנט צו זעהן מיט וואָס האָבען איהרע פינף הונדערט געזונטע, דייטשע מאַטראָסען זיך

געקאָרמעט, ווען צו קיין שום ברעג האָבען זיי ניט געקענט צוקומען. פון דער געשיכטע פון דער שיף אַליין האָט מר. מעקקען אויסגעפונען, וואָס זיי האָבען געגעסען. זיי האָבען גענעסען אַלץ, וואָס די גאַנצע מענשהייט עסט. זיי האָבען געגעסען די עסענס וואָס די אומגליקליכע שיפען האָבען מיט זיך מיטגענומען, אום צו האָדעווען זייערע אייגענע מאַטראָסען און באַאַמטע און אפשר פּאַסאַזשירען אויך. נו, וואָס אַ שטייגער נעמט מען מיט, ווען מען לאָזט זיך אויף אַ ים-רייזע? וואָס הייסט? מען נעמט מיט עסענס, וועלכע אַלע רעכענען פאַר גוט: פּעסלעך ווייסע מעהל אויף צו באַקען חלה, קייקס, לאָטקעס, לאָקשען, פלעצלעך, בעגעל מען נעמט מיט ווייסע רייז, ווייסע פערלגרויפּען (אָהן דער טונקעלער קלייען), מאַנע-גרייפּלעך, די צופלעטשטע אָוטמיהל, ווייסען צוקער, פעטס, פלייש אויפ'ן אייז, קאַווע, טעע און אַ גאַנצע קאָלעקציע קרעקערס, ביסקוויטען און קאַרטאָפּעל.

פאַר'ן זינקען יעדע פון אָט די פערצעהן שיפען, האָבען די דייטשען ארויסגענומען אָט די אַלע עסענס, זיך פאַרזאָרגט מיט אַ סך פלייש און קוילען און זיך פאַרזיכערט, אַז קיין מאַנגעל זאָל ניט זיין אויף אַ גרויס שטיק צייט, ביז דער נעקסטער שיף. און דער „קראָנ-פּרינץ ווילהעלם", וועלכער איז אַמאָל געווען שעהן ווי אַ פּאַלאַץ, האָט געפיהרט קוילען, אפילו אין זיינע שעהנסטע זאַלען.

און אָט אַזוי האָבען אָט די פינף הונדערט דייטשען געלעבט אַ טאָג אויף דער פרישער ים-לופט, עסענדיג דאָס בעסטע און דאָס שעהנסטע, דאכט זיך, ניט זשאַלעוענדיג זיך ניט קיין זאַפטיגע סטייקען און ניט קיין זיסע אויסגעצאַצקעטע געבעקסען, פאַרטרינקענדיג זיי מיט טעע און קאַווע, וויפיל דאָס האַרץ גלוסט. דאכט זיך, גוט?

אָבער די לייט האָבען אין גיכען אָנגעהויבען פיהלען ניט אַזוי צום בעסטען. דאָ זיינען ביי אייניגע די קניען געשוואָלען געוואָרען; ביי אייניגע זיינען די שוואַרצאַפּעל פון די אויגען צושפּרייט געוואָרען; אייניגע האָבען זיך גענומען באַקלאָגען אויף שוואַכקייט און וועהטאָג אין די נערוועז, און דאָ האָט זיך פלוצלונג צושפּילט אַ גאַנצע חתונה.

מאַרטש דעם 7טען, 1915, זיינען צוויי מאַטראָסען אָוועקגעפאַלען און מען האָט זיי געמוזט נעמען אין שפּיטאָל אריין. אַ טאָג שפּעטער זיינען נאָך צוויי אריין אין שיף-שפּיטאָל אריין, און דערנאָך האָבען זיי אָנגעהויבען פאַלען אין גרעסערע צאָהלען, ביז אין עטליכע טעג ארום זיינען שוין געלעגען אויפ'ן קראַנקען-בעט הונדערט און צעהן מאַט-ראָסען און ביי די איבעריגע איז אויך געווען גאַנץ קאַלעמוטנע אויף דער נשמה, ווייל זיי האָבען זיך שוין קוים ארומגעשלעפּט אויף די פיס.

די שיף-דאָקטוירים האָבען געטאָן וואָס נאָר מעגליך; זיי האָבען זיי געפּאָיעט מיט מעדיצין, אָבער עס האָט די קראַנקע געהאָלפען ווי אַ טויטען באַנקעס. די שמערצען פון די קראַנקע זיינען געווען שרעק-ליך. עס איז שוין ביי אייניגע אַזוי וויים דערגאַנגען, אַז זיי זיינען

פּאַראַליזירט (געלעהמט) געוואָרען, און מיט אַלע איבעריגע האָט עס שוין אויך געהאַלטען גאַנץ שלעכט.

עס האָט עפּעס אויסגעזעהן ווי אַ פּלוך איז אויסגעגאַנגען אויף דער שיף און די באַאַמטע און די דאָקטוירים האָבען אָנגעהויבען צו באַגרייפען, אַז מען מוז עפּעס טאָן; אויב ניט, וועט די שיף באַלד ארומשווימען מיט טויטע מאַטראָסען, און מען האָט באַשלאָסען צוצו-שטעהן צו די ברעגעס פון די פאַראייניגטע שטאַאַטען, וועלכע איז נאָך דאַן ניט געווען אין דער מלחמה, און דער דייטשער געזאַנדטער, פאָן בערנסטאָרף, איז נאָך געווען אין וואַשינגטאָן. געזאָגט און גע-טאָן. אין אָווענד פון דעם 11טען אַפּריל, 1915, האָבען זיי זיך דער-שלעפּט צו די ברעגעס פון ניופּאָרט ניוס, ווירדזשיניאַ, און מען האָט באַלד געלאָזט וויסען דער דאָרטיגער „באָארד אָוו העלטה“.

אין דער פריה האָבען אַלע צייטונגען פון לאַנד אָנגעזאָגט די נייעס, אַז די דייטשע שיף „קראָנפּרינץ ווילהעלם“ ליגט אויף'ן טייך דזשיימס ריווער, אָנגעפילט מיט מאַטראָסען, וועלכע זיינען קראַנק מיט בערי-בערי. ווי מען קאָן זיך לייכט פאָרשטעלען, האָט דאָס שטיקעל נייעס אָנגעמאַכט אַ גערודער, ווייל אין יענע פיבערישע צייטען, ווען מען האָט פּשוט געשלונגען אַלע נייעס פון דער מלחמה, האָט יעדעס פּיצעל אויפגעוועקט די נייגעריגקייט. אָבער פאַראינטערעסירט האָט נאָר דער פאַקט, וואָס אַ דייטשע שיף האָט געמוזט ארויס פון קאַמף און זיך אויף אייביג איבערגעבען אין די הענט פון אַ נייטראַלען לאַנד.

דער פאַקט, אַז אַלע מאַטראָסען זיינען פּלוצלינג קראַנק געוואָרען מיט „בערי-בערי“, האָט קיינעם ניט פאַראינטערעסירט. ווייל, פאַר-שטעהט איהר, ווער ווייסט דען ניט, אַז בערי-בערי קומט פון עסען אַ סך רייז? נו, און אַזוי ווי מיר אַלע עסען דאָך זעהר ווייניג רייז, טאָ איז דאָס ניט אונזער עסק. ווי מיר האָבען אָנגעוויזען פריהער, האָבען שוין די תבואה-מיהלען און זייערע פאַרקויפטע מיטהעלפערס געמאַכט גענוג פּראָפּאַגאַנדע אויף דער וועלט, אַז אין יעדענס מוח זאָל ארייג-געדרוקט ווערען דער געדאַנק, אַז בערי-בערי קומט פון עסען אַ סך רייז, ניט אויסזאָגענדיג נאַטירליך, אַז זי קומט ניט בלויז פון רייז, נאָר פון פאַלשער רייז, פון באַראַבעוועטער, ווייסער רייז, גראַד ווי זי קומט פון ווייסער מעהל און פון די אַנדערע תבואות, ווען זיי זיינען ניט נאַטירליך.

מר. מעקקען האָט אויך געלייענט אָט די נייעס. ער, וועלכער האָט צוזאַמען מיט דר. ווילי און אַנדערע שפּייז-רעפאָרמערס שוין פון לאַנגע יאָהרען געהאַלטען אין איין קנעלען מיט'ן פאָלק, אַז בערי-בערי איז בלויז אַן אַנדער נאָמען, אָבער דאָס איז דאָס זעלביגע, וואָס פּעלעגראַ, וואָס פּאָליניורייטיס, וואָס עסידאָוסיס און סקורווי און מעלישאַז אַנימיאַ, און זיי אַלע זיינען שווערע נערווען-קראַנקהייטען, וועלכע קומען פון באַראַבעוועטע, אומנאַטירליכע עסענס, — ער האָט באַלד פאַרשטאַנען דעם שפּיצעל און יעדענס פאַרבלענדעניש.

ער האָט באַלד פאַרשטאַנען, אַז דייטשע מאַטראָסען עסען ניט קיין סך רייז, ווי די יאַפּאַנעזער, צ. ב., און אויב זיי האָבן יאָ אַנטוויקעלט בערי-בערי, טאָ איז דאָס זיי געקומען פון די באַראַבעוועטע עסענס, וועלכע מיר אַלע עסען; נאָר זייענדיג אויפ׳ן ים האָבן זיי ניט געהאַט קיין פּרוכטען און גרינסען, ווי מיר אויף דער יבשה האָבן, אום צו פאַרלאַטען אַ ביסעל די לעכער, און ער האָט באַשלאָסען באַלד אוועקצופאָהרען אַהין און אויסטייטשען פאַר דער וועלט אָט די געשיכטע.

אָבער דאָ האָט זיך מר. מעקקען באַלד אָנגעשלאָגען אָן דער דייטשער דיסציפּלין: קיין ציימונגס-שרייבער האָט מען אויף דער שיף ניט ארויפגעלאָזט. ער באַשרייבט, ווי ער איז געשטאַנען אויפ׳ן ברעג און זיך געטראַכט, אַז דאָרט, אין דעם שווימענדיגען שפּיטאָל ליגט באַגראָבען דער אמת, און מען לאָזט איהם ניט אַרויס; און ער האָט באַשלאָסען, אַז אויב מען קאָן דעם אמת ניט באַפרייען מיט גוטען, וועט ער איהם ארויסברענגען מיט בייזען. און נאָכדעם, ווי ער האָט אָהן ערפאָלג אָנגעווענדעט אַלע פּאָליטישע זכות-אָבות, האָט ער באַשלאָסען זיך צו דינגען אַ רייכע שיף און אריינקומען אַהין אונטער׳ן נאָמען פון אַ גרויסען ניו יאָרקער דאָקטאָר, וועמעס וויזיט-קאַרטע ער האָט גראַד געהאַט ביי זיך אין קעשענע. געזאָגט און געטאָן.

אין אַ מינוט האָט מען איהם ארויפגענומען אויף דער שיף. ער איז דורכגעפיהרט געוואָרען דורך אַלע קאָרידאָרען, פון וואַנען ער האָט געזעהן, אַז יעדער זאַל, יעדעס פּיצעל פּלאַץ איז געווען אָנגעפילט מיט קוילען. ענדליך איז ער אריין אין אַ צימער, וואו פערצעהן דאָקטוירים פון דער באָארד אָוו העלטה זיינען געזעסען אין קאָנסיליום ארום אַ טיש. דער שיף-דאָקטאָר, דר. פּערענאָן, איז איהם געגאַנגען אַנטקעגען מיט אַ ליבליכען שמייכעל און מיט אָן אויסגעשטרעקטער האַנט. אָבער פּלוצלינג האָט זיך אַלץ איבערגעדרעהט. איינער פון די דאָקטוירים האָט מעקקענ׳ען דערקענט און האָט אויסגערופען זיין נאָמען.

דר. פּערענאָן׳ס פּנים האָט זיך באַלד איבערגעביטען; צאָרן האָט פאַרנומען דאָס פּלאַץ פון דעם ליבליכען שמייכעל און ער האָט מיט בייזקייט געפרעגט ביי אָט דעם „שווינדלער״, וואָס מיינט ער דערמיט? מעקקען האָט דערזעהן, אַז מען וועט איהם באַלד ארויסוואַרפען אויף צוויי שפּענדלאך, האָט ער באַשלאָסען אויסצובאַלבען אַלץ, וואָס ער האָט געדענקט וועגען דער איצטיגער „בערי-בערי״. אַלע דאָקטוירים האָבען זיך פאַרוואונדערט פון זיין רעדע און דר. פּערענאָן האָט זיך שטאַרק פאַראינטערעסירט און, אָנבויגענדיג זיך צו איהם, האָט ער איהם געבעטען וואַרטען אין אַ צווייטען צימער, ביז די דאָקטוירים וועלען זיך צוגעהן.

דר. פּערענאָן איז ענדליך אריינגעקומען צו מעקקענ׳ען און זיי האָבען ביידע פאַרבראַכט אַ שעה צוזאַמען. מעקקען האָט איהם דער-

צעהלט, וואָס ווייניג דאָקטוירים אויף דער וועלט ווייסען נאָך. ער האָט איהם אָנגעוויזען, אַז אַזוי ווי די מאַטראָסען האָבען אין צייט פון צוויי הונדערט פינף און פופציג טעג געלעבט נאָר אויף זויערקייט-מאַכערס, פון וועלכער די קאָמעריץ האָט אָוועקגערויבט דער נאַטור'ס אייגענע זויערקייטס-פאַרניכטערס, זיינען זייערע אברים איינגעטונקט אין דער זויערקייט און זייערע קערפּערס האָבען אַזוי לאַנג פון זיך אליין גע־ריסען די מינעראַלען אויף פּטור צו ווערען פון דער שלעכטיגקייט, ביז זיי זיינען אונטערגעריסען געוואָרען צום לעצטען גראַד.

דר. פערענאַן איז ערשטוינט געוואָרען פון אַט דער נייער טעאָריע, וועלכע קיין אוניווערזיטעט האָט נאָך דאַן ניט געלערענט, און ער האָט איהם געפרעגט אַן עצה, וואָס צו טאָן אין אַט דעם שרעקליכען פאַל. און מר. מעקקען האָט איהם געגומען פארשרייבען „רעצעפּטען“. זוען דער דאָקטאָר האָט דערהערט די נעמען פון די רעצעפּטען, האָט ער זיך ניט געקאָנט איינהאַלטען פון געלעכטער, אָבער אַזוי ווי עס איז שוין סיי ווי סיי ניט געווען וואָס איינצושטעלען, האָט ער באַ־שלאָסען זיי אויסצופּרובירען. אָבער דערצו האָט מען געדאַרפט אריינ־רופען דעם קוכער פון דער שיף.

און אַט זיינען מר. מעקקען'ס רעצעפּטען:

„שטעלט קאָכען אויף אַ קליין פייערעל הונדערט פונט ווייצענע קלייען און צוויי הונדערט פונט וואַסער; זאַיט אָפּ און גיט יעדען קראַנקען אַכט אונצען פון דער יויך יעדען פריהמאָרגען.

„גיט איין יעדען צוויי מאָל אַ טאָג אַ לעפעלע קלייען צופיהרט אין וואַסער.

„קאָכט אָפּ צוזאַמען מעהרען, קרויט, פּאַסטערניאַק, ספּינאַטש (שפּינאַט), ציבעלעס, ברוקוועס, זאַיט אָפּ און גיט די קראַנקע די יויך מיט שטיקלעך האָלוויעט ברויט, און זשאַלעוועט ניט קיין יויך.

„וואַשט און רייבט גוט אָפּ מיט אַ בערשטעל קאַרטאָפעל און שיילט זיי אָפּ, וואַרפט אָוועק דאָס אינווענינסטע ווייסע (דעם קראָכמאַל־זויערקייט) און קאָכט נאָר די שאָלעכץ און די יויך דערפון גיט די קראַנקע, פיר אונצען אַ טאָג (די שאָלעכץ האָט אַלע מינעראַלען אונ־טער זיך, וועלכע מען וואַרפט געוועהנליך ארויס מיט'ן שיילען די קאַרטאָפעל).

„גיט יעדען קראַנקען די געלכלעך פון פיר אייער אַ טאָג. מישט זיי אויס מיט פרישער, ניט קיין אָפּגעשאַמטער מילך, אַ געלכעל אַלע דריי שעה, און מילך צום זופען, וויפיל זיי ווילען (מילך און געלכלעך זיינען רייך אין מינעראַלען).

„איין מאָל אַ טאָג גיט די קראַנקע אַ פיצעל פלייש, פּשוט אום צו שטילען דאָס בענקעניש, ווייל זיי מיינען דאָך, אַז אָהן פלייש קאָן מען זיך ניט באַגעהן. גיט זיי דערמיט שטיקלאַך טרוקענע האָלוויעט ברויט.

„גיט זיי די זאַפט פון מאַראַנצען, אָדער לימענעס-זאַפט, צופיהרט

אין וואַסער, אָהן צוקער (מאַראַנצען און לימענע זאַפּט האָבען אַ ביסעל זויערקייט, אָבער די זויערקייט איז זעהר אַ לייכטע און ווערט באַלד „איבערגעברענט", אָבער אָט די פרוכטען זיינען פּשוט אָנגעשטאָפּט מיט די יעניגע מינעראַלען, וועלכע קאָנען פאַרניכטען זויערקייטען פון אַנדערע עסענס).

„זאָל שטעהן עפּעל-ציממעס, אָהן צוקער, צו דער האַנט, אַז יעדער זאָל קאָנען עסען וויפיל זיין האַרץ גלוסט (עפּעל זיינען אויך פול מיט זויערקייט פאַרניכטענדע מינעראַלען.

„ביי דער ענדע פון דער ערשטער וואָך מעג מען שוין די קראַנקע אָנהויבען געבען די געקאָכטע גרינסען צוזאַמען מיט דער יויך.

„עס איז זעהר וויכטיג, אַז די קראַנקע זאָלען אויסמיידען אַלע זויערקייט-מאַכערס, ווי פלייש, פיש, קעז, פעטס, ווייסע חלה, ווייסע קרעקערס און די אַנדערע זאַכען פון דער ווייסער מעהל, צוקער, סאַ-כאַרין, ווייסע רייז, פערלגרויפּען (די באַראַבעוועטע), אומנאַטירליכע געלע מעהל".

מר. מעקקען איז נאָך דעם פאַרשרייבען פון אָט די מאָדנע רעצעפּ-טען באַלד אַהיים געפאָהרען. און דאָרט, אויף דער שיף, האָט מען גענומען אויספיהרען זיין באַפעהל. דאָ, אויף דער יבשה, האָט מען דאָך שוין אָט די וואונדערבאַרע לעבען-געבענדע עסענס יאָ געקאָנט דאַ-קאַזשען.

אין אַ וואָך אַרום קריגט מר. מעקקען אַ טעלעגראַמע פון דר. פערענאַן, זאָגענדיג אַז די „מעדיצין" זיינע, ווייזט אויס, איז טאַקע די ריכטיגע, ווייל נאָך אַ פּאָר טעג האָבען אַלע קראַנקע זיך אָנגעהויבען צו בעסערען, און ער בעט איהם צו קומען צו פאָהרען נאָך אַמאָל.

מעקקען איז געקומען און צוזאַמען מיט דר. פערענאַן איז ער גע-גאַנגען פון בעט צו בעט, אונטערזוכענדיג די קראַנקע, וועמעס פּנים׳ער האָבען געשטראַהלט פון דאַנקבאַרקייט. אפילו די יעניגע, וואָס זיינען שוין געווען פאַראַליזירט (געלעהמט), האָבען זיך שוין געקאָנט אויפ-שטעלען. אייניגע מאַטראָסען, וועלכע האָבען געקאָנט רעדען ענגליש, האָבען מעקקענען געזאָגט, אַז ווען זיי וועלען צוריק אומקערען זיך קיין דייטשלאַנד, וועט שוין וויים מעהל ניט געדאַכט ווערען אויף דעם דייטשען פלאַט.

און דאָ האָבען זיך די יוצרות אומגעביטען: יעדע פּאָר טאָג זיינען אַ צוויי מאַטראָסען אַראָפּגעשפּרונגען פון די בעטען און אַרום אויפ׳ן דעק, ביז אין אַ שטיקעל צייט זיינען אַלע קראַנקע געזונט געוואָרען.

איז דאָס געווען אַ נס? ניין, דער נס איז נאָר געווען דאָס, וואָס מעקקען האָט זיך צו די קראַנקע געיאָוועט אין צייט. זאָנסט איז דאָס גאָר קיין נס ניט געווען. עס איז געווען נאַטירליך, אַז ווען די מינע-ראַלען און די וויטאַמינס פון די גרינסען און פרוכטען, פון דער מילך און די געלכלעך, פון דער קלייען און פון דער האָלוויעט חלה זיינען אריינגעקומען אין די פאַרזויערטע קערפּערס און האָבען נייטראַליזירט

די זויערקייטען, האָט דער קערפּער צוריקגעוואונען זיין באַלאַנס, און די לייט זיינען געזונט געוואָרען. דאָס נייע עסען זייערס האָט דעם קערפּער צוריקגעגעבען דאָס, וואָס איהם האָט געפעהלט, און אַלץ איז געוואָרען ריכטיג.

דער מוסר השכל אַלזאָ איז, אַז די עסענס פון מענשען דאַרפען תמיד זיין נאַטירליך, ווי די קלוגע נאַטור האָט זיי באַשאַפען, וועט דער קערפּער שטענדיג זיין אין גוטען באַלאַנס און וועט ניט דאַרפען דאָ גנב'ענען און דאָרט פאַרלאַטען, אַפּנוצענדיג זיך אין אָט די אַר־בייטען, צו וועלכע די נאַטור האָט איהם גאָרניט אַנגעצייכענט.

אָבער לאָמיר ענדיגען אונזער דערצעהלונג. מעקקען איז אַוועק קיין וואַשינגטאָן און האָט די געשיכטע מיט דעם „קראַנפּרינץ וויל־העלם" פאַרגעבראַכט פאַר גענעראַל בליו, דעם אָבער־דאָקטאָר פון דעם פלאָט פון די פאַראייניגטע שטאַאַטען. אַ פּאָר פּראָמינענטע דאָקטוי־רים, וועלכע האָבען געוואוסט פון דער דאָזיגער געשיכטע, זיינען דאָרט אויך געווען און מען האָט די זאַך צוגלידערט, און עפּעס וואָלט געוויס דערפון געווען ארויסגעקומען. אָבער אין אַ קליין שטיקעל צייט ארום האָט דאָס לאַנד דערקלערט מלחמה געגען דייטשלאַנד, דעם „קראָנ־פּרינץ ווילהעלם" האָט מען באַלד איינגעשפּאַנט אין אַמעריקאַנער פלאָט אויף צו פיהרען אַמעריקאַנער סאָלדאַטען קיין פראַנקרייך; דאָס לאַנד איז פאַרקאָכט געוואָרען אין דער מלחמה און די געשיכטע מיט די דייטשע מאַטראָסען איז בטל בשישים געוואָרען אין די פּאַטריאָטישע און אַנדערע אינטערעסען פון אַ מלחמה, און אָט אַזוי איז אָט דער גרויסער אמת אויך אַוועק שלאָפען.

מעקקען האָט דאָן דאָך אַגיטירט, אַז מען זאָל אונזערע סאָלדאַטען אין פראַנקרייך כאָטש אַנהויבען געבען געזונט ברויט, אָבער די מיהלען האָ־בען שוין געזאָרגט דערפאַר, אַז מען זאָל זיין שטימע פאַרדונערען מיט זייערע שטימעס, און דאָ אין לאַנד האָט מען איינגעלייגט וועלטען, אַז מיר אַלע זאָלען עסען געלע מעהל, האָבערגריץ, אַבי די טייערע צאַצקע, דאָס ווייסע מעהל, זאָל קאָנען אַנקומען צו אונזערע געליבטע זיהן אין פראַנקרייך, וואו זיי האָבען געפיהרט מלחמה פאַר די גרויסע קאַפּיטאַליסטען.

אָבער דער אמת וועט נאָך ארויסשווימען ווי בוימעל אויפ'ן וואַ־סער. און מענשען הויבען שוין ביסלעכווייז אָן עפענען די אויגען צו די שפּייז־אמת'ן, וועלכע ווערען אַזוי טעטיג פאַרשפּרייט דורך דר. ווייליי, דעם ערשטען פּיאָנער פון אָט דער פראַגע אין אונזער לאַנד, פון מר. מעקקען און אַ סך אַנדערע.

די פּראָבע, וואָס באַראַבעוועטע עסען קאָן אָנטאָן, האָט די שיף „קראָנפּרינץ ווילהעלם" דערוויזען. 255 טעג זיינען, ווייזט אויס, די גרענעץ, וואָס אַ מענש קאָן אויסהאַלטען. מיר, אין געוועהנליכען לע־בען, שלעפען לענגער, ווייל די גוטע עסענס פאַרבלענדען אונז און דינען אונז ווי אַ פאַרהאַנג, אָבער צו וואָס זיך לעגען מיט אַ געזונטען

קאָפּ אין אַ קראַנקען בעט אריין? דאָס געהט פרעגט ביים „בייטעל" און אויך ביי דעם פֿאַלשען באגריף וועגען עסען, וועלכען אָט דער בייטעל האָט אליין באַשאַפען.

געלערנט אַ וויכטיגען לעסאָן

מען דאַרף נאָר עפענען די ביכער וועגען די רייזעס צום נאָרדפּאָל, אום צו זעהן די אומגליקען, וועלכע פלעגען באפאלען די מוטיגע און בראַווע מענשען, וועלכע האָבען זיך אַוועקגעלאָזט אין די שרעקליך קאַלטע, פאַרפרוירענע, אומבאוואוינטע לענדער אין אינטערעס פון דער וויסענשאַפט. פילע אַזעלכע עקספעדיציעס זיינען אונטערגענומען געוואָרען, אָבער די קראַנקהייט סקורווי (צינגאָט) פלעגט די לייט אויסשלאַכטען און זעלטען ווען איינער אָדער צוויי האָבען זיך געקאָנט אומקערען צו דערצעהלען פאַר דער וועלט די טראַגעדיע.

די וועלט האָט דאַן געגלויבט, אַז די קעלט אָדער עפּעס אַנדערש אין די פאַרפרוירענע לענדער איז געווען די אורזאַך פון דער אנטוויקלונג פון סקורווי, וועלכע האָט אָפּגעקאָסט אַזוי פיל טייערע לעבענס. אָבער לאַנגזאַם האָט אָנגעהויבען ווערען קלאָר, אַז ניט די קעלט, נאָר דאָס עסען, וואָס זיי פלעגען מיט זיך מיטנעמען, האָט זיי אַוועקגעהרג'עט.

אַזוי ווי אַלע איבעריגע מענשען האָבען יענע פאָרשער געגלויבט, אַז וואָס מען עסט איז גוט, אַבי מען שטאָפּט אָן די קישקע, און זיי האָבען אפילו קיין טראַכט ניט געטאָן, וואָס מען מוז עסען, אום אויפצוהאַלטען דעם קערפּער ריכטיג. אין דער היים, ווי מיר האָבען שוין אָנגעוויזען, עסט מען די גוטע זאַכען מיט די שלעכטע, באמערקט מען ניט אַזוי בולט די טויטליכע ווירקונג פון די שלעכטע. אָבער יענע רייזענדע האָבען דאָס ניט געוואוסט, און זיי האָבען מיטגענומען כמעט נאָר די שלעכטע עסענס: ביסקוויטען פון דער ווייסער מעהל, פּעסלעך ווייסע מעהל, ווייסע רייז, ווייסען צוקער, קאַווע און טעע קאָנדענסד מילך (זיס פון ווייסען צוקער) און הונדערטער פונט בעהקאָן (ניט אויסגעלאָזטע חזיר-שמאַלץ מיט דער פעל).

ווען דער בארימטער רייזענדער פּעררי האָט געמאַכט זיין רייזע צום נאָרד-פּאָל אין יאָהר 1909, האָט ער שוין מיט זיך מיטגענומען אַ ביסעל מעהר ריכטיגען עסען, ווי צ. ב. ראָזשינקעס, לימענעס און אַ ביסעל געטריקענטע פרוכט און גרינסען, אָבער אַזוי ווי דאָס איבעריגע איז באַשטאַנען אַם מעהרסטען פון די פאַלשע עסענס, האָבען זיינע לייטע געליטען פון בלוטענדע קישקעס און אַנדערע שלעק. און קיין וואונדער איז דאָס ניט. אָט זעהט, וואָס ער האָט מיטגענומען: צעהן טויזענט פונט ווייסע מעהל; צעהן טויזענט פונט האַרטע ביסקוויטס פון דער ווייסער מעהל; די זעלביגע צאָהל פונטען ווייסען צוקער, זיבען טויזענט פונט בעהקאָן, דרייסיג טויזענט פונט פּעמיקען (האַרטע

ביסקוויטען, געמאכט פון ווייסען מעהל מיט פלייש), טעע, קאווע און קאנדענסד מילך. אלע אט די עסענס האבען כמעט קיין ברעקעל מינעראל־זאלצען ניט און זיינען שרעקליכע זויערקייט־מאכערס. דאס ביסעל ראזשינקעס און דאס ביסעל געטריקענטע פרוכט האבען געקלעקט אויפ׳ן שפיץ מעסער און האבען נאטירליך ניט געקאנט בייקומען די גרויסע פארזויערטקייט, און די מענשען האבען געליטען.

אבער אין 1913 איז מר. דאנאלד ב. מעקמילען, דער הויפט פון דעם „אמעריקאן מיוזעאום אוו נעטשיוראל היסטארי״ פון ניו יארק, געפאהרען מיט דער „קראוקער לאנד עקספעדיציע״ צום נארד־פאל. פיר יאהר איז זיין גרופע מענשען אפגעווען אין די פארפרוירענע לענדער, אונטער די שרעקליכסטע אומשטענדען און שוועריגקייטען, אבער אפילו איין שעה איז קיינער פון זיי ניט קראנק געווען. ווען מר. אלפרעד מעקקען האט זיך מיט איהם דערנאך געזעהן אין זיין קאבינעט אין דעם מוזעאום אין ניו יארק, איז ער אפילו אויף קיין איין שעה ניט פארעלטערט געווען. מר. מעקמילאן איז געווען געזונט און שטארק נאך די שווערע אומשטענדען, וועלכע ער האט דורכגעלעבט.

ער האט מעקקענ׳ען געזאגט, אז זיין ערפאהרונג מיט נאטירליכען עסען אונטער יענע גרויזאמע אומשטענדען וואלט דער וועלט געדארפט אויסטייטשען א לעסאן, וועלכער זאל טיף אריין אין זכרון אריין. און אט וואס ער האט מיטגענומען אויף זיין שיף:

„פינף טויזענט פונט הארטע ביסקוויטען (ביסקיטס) פונהאול־וויעט מעהל; צוויי טויזענט פונט האול־וויעט מעהל (מיט די קלייען און אלע זעכצעהן מינעראלען, וואס די נאטור האט אין איהר אריינגעלעגט); טויזענט פונט געטריקענטע גרינסען (דיהיידרייטעד), וועלכע, ווען מען ווייקט זיי איין אין וואסער פאר׳ן קאכען, ווערען זיי צוריק פריש און וועגען צעהן טויזענט פונט. צווווישען אט די אויסגעטריקענטע גרינסען זיינען געווען קארטאפעל, רובארב, ברוקוועס, ספינאטש (שפינאט), ציבעלעס א. אז. וו.

ער האט אויך מיטגענומען צוועלף קאסטענס אויסגעטריקענטע זופען פון גרינס, וועלכע מען דארף נאר דערגיסען מיט וואסער און אויפקאכען; נײנצעהן קאסטענס מיט געטריקענטע געלע בעבלעך; צוועלף קאסטענס קליינע ווייסע בעבלעך (פיע־ביענס); הונדערט פופציג פונט שאטלענדישע גרינע ארבעס; צוויי הונדערט פונט געלע ארבעס; טויזענט פונט געטריקענטע עפעל און אפריקאטס; גע־טריקענטע פלוימען; ניין הונדערט פונט טשאקאלאד, זיסען און ביטערען; טויזענט פונט ברוינעם צוקער; צוויי און פערציג קאסטענס מיט בייקד ביענס (געקאכטע בעבלעך אין בלעכלעך); ניס, טייטלען, פייגען, ליים־דזשיוס (א מין לימענע־זאפט), גרעהפ־דזשיוס (וויינטרויבען־זאפט) און ניט קיין סך „געקענטע״ פיטשעס, בארען, קרענבערים, עפעל, וויינשעל, פלוימען, קארן, ארבעס, טאמייטאס און סקוואש (קאבאק), אלע פון דעם בעסטען סארט. די ביסקיטס פון האול־וויעט זיינען ביי

דער ענדע פון די פיר יאָהר שוין געווען אַזוי פּאַרטריקענט, אַז זיי פלעגען צורייסען די יאַסלעס ביז'ן בלוט אריין, טאָ איז דער קוכער געפאַלען אויף אַ פּלאַן און זיי אריינגעלעגט אין אַ זעקעל און מיט אַ האַק זיי אַזוי לאַנג צוקלאַפּט, ביז זיי זיינען געוואָרען ווי מעהל; דאַן האָט ער צוגעשאָטען אַ ביסעל האָלוויעט-מעהל און געבאַקען פרישע חלה דערפון.

ווי מען זעהט, אַלזאָ, איז צווישען מר. מעקמילען'ס עסענס ניט געווען קיין פיצעל זויערקייט מאַכער. אַלע עסענס פון אָנהויב ביז'ן סוף (אַחוץ דער ווייסער צוקער און דער קאָנדענסד מילך און דעם טשאָקאָלאַד) זיינען זיי געווען נאַטירליך. פון זיי איז גאָרניט אַראָפּ־גערויבט געוואָרען, און צו זיי איז קיין שום סם ניט צוגעגעבען גע־וואָרען, און זיינע לייט האָבען דער וועלט באַוויזען, אַז סקווירווי (דאָס זעלביגע ווי בערי־בערי, פּעלעגראַ, מעלישיאָז אַנימיאַ, אַסידאָוסיז), קומט ניט פון די קעלטען אין יענע לענדער, נאָר פון פאַלשע עסענס, וועלכע אַלע פריהערדיגע פאָרשער האָבען מיט זיך מיטגענומען. מר. מעקמילען'ס לייט האָבען פון קיין צרות ניט געוואוסט, און די שרעק־ליכסטע קעלטען האָבען זיי גערט, ווי דער פאָר־אַ־יאָהריגער שנעע.

קאַפּיטעל 2.

באַלאַנסירטע מאָלצייטען

די דריי קוואַלען, זייט 70; דער נאַטור'ס איינטיילונג, זייט 71; עטליכע באַלאַנסירטע מאָלצייטען, 76.

די דריי קוואַלען

מיט דעם נאָמען „באַלאַנסירטע מאָלצייטען" מיינען מיר מאָל-צייטען, וועלכע זאָלען ניט זיין צונויפגעשטעלט פּשוט אַט אַזוי, ווי עס מאַכט זיך, נאָר זיי זאָלען שטענדיג קומען נאָך אַ פּלאַן, וואָס די נאַטור פאָדערט. ווייל ניט נאָר דאַרפען מיר זעהן, אַז די עסענס זאָלען זיין נאַטירליך, נאָר די נאַטירליכע עסענס אליין זאָלען ערשט געברויכט ווערען מיט אַ טאָלק. דאָס הייסט, אַז איינינע זאָלען ניט האָבען אין זיך פון געוויסע מאַטעריאַלען מעהר אָדער ווענינער ווי מען דאַרף, אום די וואָגשאָל פון לעבען זאָל זיך ניט איינבויגען אין איין זייט, אַזוי צו זאָגען, נאָר זאָל זיין גלייך, גוט באַלאַנסירט. אָבער אום צו וויסען ווי צוזאַמענצוקלייבען אַט אַזעלכע באַלאַנסירטע מאָלצייטען, דאַרף מען פריהער פאַרשטעהן דעם ריכטיגען אינהאַלט פון יעדען עסען און אויך פאַרשטעהן וואָס דער קערפּער קריגט ארויס פון יעדען פון זיי.

ווי געזאָגט פריהער, נוצט זיך דער קערפּער אָפּ, ווען ער טוט זיינע פאַרשיידענע אַרבייטען. ער ווערט מיד, אויסגעמאַטערט. און אום איהם צוריק צו פאַררעכטען, מוז מען איהם געבען דאָס, וואָס ער האָט אָפּגענוצט. און דאָס נאַטירליך קאָן מען נאָר טאָן מיט'ן עסען. אָבער לאָמיר זעהן, וואָס דאַרף דער קערפּער? דער קערפּער מוז פאַרריכטען זיינע מוסקולען און דערצו מוז מען איהם געבען פלייש-מאַטעריאַל.

אט דעם פלייש-מאטעריאל רופט די וויסענשאפט אן פ ר א ט ע א י ן, און פראטעאין זיינען פלייש, פיש, קעז, אייער, מילך, בעבלעך, ארבעס, לינדזען, נים א. אז. וו.

דער קערפער מוז אויך האבען ווארימקייט און כח. און אט די זאכען קריגט ער שוין ארויס פון אנדערע מינים עסענס. די עסענס, וואס גיבען כח און ווארימקייט, זיינען די גרינסען, די פרוכטען, די נאטירליכע צוקערען און אלע קראכמאלנע עסענס, דאס הייסט אלע תבואות, בעבלעך, ארבעס, לינדזען א. אז. וו., און אט די עסענס אלע צוזאמען רופט מען אן מיט'ן נאמען ק א ר ב א ה י י ד ר י י ט ס.

א דריטע גרופע פון פארשיידענע עסענס, אין וועלכע דער קערפער נויטיגט זיך אויך יעדען טאג, אויך צוליב ווארימקייט און כח, באשטעהט פון אלערליי פעטקייטען, ווי צ. ב. שמאלץ, פוטער, בוימעל, סמעטענע. אט די גרופע רופט מען די פ ע ט ס.

אלזא, נאכאמאל: דער קערפער דארף פארריכטען די מוסקולען, מוז ער דערצו האבען פראטעאין, און דאס זיינען פלייש, פיש, אייער, מילך, קעז, נים, בעבלעך, ארבעס, לינדזען, פינאטס א. אז. וו.

ער מוז האבען ווארימקייט און כח, און דאס קריגט דער קערפער ארויס פון די קארבאהיידרייטס, ד. ה. פון די גרינסען, פרוכטען, צוקערען, אלערליי תבואות, און אויך פון בעבלעך, ארבעס, לינדזען, פינאטס.

ער מוז אויך האבען פעטקייטען צוליב ווארימקייט און כח, און די עסענס וואס שטעלען צו אט דעם ברען-מאטעריאל זיינען בוימעל, פוטער, סמעטענע, אלע חיה-שמאלצען. אט די דריטע גרופע עסענס רופט מען אן די פעטס.

דער נאטור'ס איינטיילונג

דער אויפמערקזאמער לעזער מוז באמערקען, אז מיר רעכענען בעבלעך, לינדזען און ארבעס, אי צווישען די פראטעאינס, אי צווישען די קארבאהיידרייטס. דאס ווערט געטאן דערפאר, ווייל אט די שפייזען האבען אין זיך טאקע א סך פלייש-מאטעריאל, אבער זיי זיינען נאך רייכער אין קראכמאל. דערפאר רעכענט מען זיי צווישען די ביידע גרופעס.

אבער אט ווילען מיר אנווייזען, ווי אזוי די נאטור האט צוזאמענגעשטעלט איניגע פון די גוט-באקאנטע עסענס. מיר צוטיילען זיי אויף די דריי דערמאנטע גרופעס, נעמליך: פראטעאינס, קארבאהיידרייטס און פעטס.

שפייזען	פראָטעיאינס	קאַרבאָהייד-רייטס	פעטס
פלויש — — — — — — — —	19 פראָצענט	— פראָצענט	15 פראָצענט
פיש — — — — — — — —	11 ″	— ″	5 ″
הון פלייש — — — — — —	13 ″	— ″	12 ″
קעז — — — — — — — —	26 ″	2½ ″	34 ″
אייער — — — — — — —	13 ″	— ″	9½ ″
וועלשענע ניס — — — — —	7 ″	7 ″	26 ″
מאַנדלען — — — — — —	11 ″	6 ″	30 ″
בראַזיל ניס — — — — —	9 ″	3½ ″	33 ″
פינאַטס — — — — — —	22 ″	22 ″	25 ″
פרישע קאַשטאַנען — — — —	5½ ″	36 ″	4½ ″
קאַקאַו נאַט (ניס) — — —	3 ″	14 ″	26 ″
ווייץ — — — — — — —	14 ″	72 ″	2 ″
קאָרן (ריי) — — — — —	7 ″	79 ″	1 ″
האָבער — — — — — — —	16 ″	66 ″	7 ″
קוקורוזע — — — — — —	9 ″	76 ″	2 ″
רעטשקע — — — — — —	6 ″	77 ″	1 ″
רייז — — — — — — —	9 ″	79 ″	⅓ ″
געטריקענטע בעבלעך — —	22 ″	60 ″	2 ″
געטריקענטע אַרבעס — — —	24 ″	62 ″	1 ″
לינדזען — — — — — —	25½ ″	59 ″	1 ″
עפּעל — — — — — — —	½ ″	11 ″	3/10 ″
באַרען — — — — — — —	½ ″	13 ″	½ ″
מאַראַנצען — — — — — —	6/10 ″	8½ ″	1/10 ″
באַנאַנאַ — — — — — — —	8/10 ″	15 ″	½ ″
קאווּאַן (וואָטער-מעלאָן) —	2/10 ″	3 ″	1/10 ″
לימענעס — — — — — —	7/10 ″	5 ″	½ ″
וויינטרויבען — — — — —	2 ″	14 ″	1 ″
סטרינג בינס — — — — —	2½ ″	6 9/16 ″	3/10 ″
קרויט — — — — — — —	1½ ″	קאַרגע 5 פראָצ.	2/10 ″
סעלערי — — — — — — —	9/10 ″	2 6/10 ″	1/10 ″
טאָמייטאָ — — — — — —	1 ″	4 ″	2/10 ″
פרישע אַרבעס — — — — —	8 ″	17 ″	½ ″
קאַרטאָפעל — — — — — —	2 ″	14½ ″	2/10 ″

דער אויפמערקזאמער לעזער מוז אויך געווים באמערקען, אז צו אַלע אויסגערעכענטע עסענס פעהלט וואָג צו די הונדערט פראָצענט. דאָס איז דערפאַר, ווייל מיר דערמאָנען ניט די זאַכען, ווי וואסער, שאָ־לעכץ, מינעראַלען. אָט, צ. ב., אַן איי האָט אומגעפעהר 65½ פראָ־צענט וואסער, 11 פראָצענט שאָלעכץ, 1 פראָצענט מינעראַלען. אַלע צוזאַמען מיט דעם אויסגערעכענטען פראָטעיאין און פעטס זיינען פאראַן 100 פראָצענט.

לאָמיר זיך אָבער אומקערען צוריק צו די באַלאַנסירטע מאָל־צייטען: לויט דער קערפּער פאָדערט, מוזען יעדען טאָג אין אונזערע מאָלצייטען זיין עסענס פון די דריי דערמאָנטע קוואַלען: פראָטעאינס,

קאַרבאָהיידרייטס, פעטס. און דאַרום איז שטענדיג וויכטיג צו עסען, ערשטענס, פלייש-מאַטעריאַל, צי איז דאָס אייער, פלייש, פיש, קעז, אָדער בעבלעך; צווייטענס, מוז זיין קראַכמאַל, גרינסען און פרוכטען; דריטענס, מוזען אריינקומען פעטקייטען, צי דאָס איז פוטער, בוימעל, אָדער פלייש-שמאַלץ.

און ווען מען פּלאַנעוועט די מאָלצייטען פון טאָג, מוז מען אין זינען האָבען, אז כאָטש אין אלע עסענס איז פאַראַן פּראָטע־אין, ווי מען קען זעהן אין דעם אָנגעוויזענעם צעטעל, דאָך מוז מען האָבען איין מאכל, וועלכער איז זעהר רייך אין פּראָטעאין, ווי צ. ב. פלייש, פיש, אייער, קעז, בעבלעך און אז. וו. דאָס איז דער ערשטער קוואַל פון שפּייז פאַר'ן קערפּער.

איידער מיר געהען איבער צום צווייטען קוואַל, ווילען מיר דאָ פריהער דערמאָנען, אז צופיל פון אָט דעם פּראָטעאין טאָר מען ניט עסען. מען טאָר ניט עסען פלייש צוזאַמען מיט פיש, אָדער אייער און קעז, אָדער פיש און בעבלעך. אָט די עסענס זיינען אַלע רייך אין פּראָטעאין און דאָס וואָלט שוין געהייסען עסען פּראָטעאין מיט פּראָ־טעאין, אָדער בעסער געזאָגט, פלייש מיט פלייש. קיין עבירה געגען דער רעליגיאָן איז דאָס ניט, מען מעג זיי מישען, אָבער דאַן דאַרף מען שוין עסען שפּאָרעוודיג פון יעדען מאכל.

עס איז גוט צו וויסען, אז אַ נאָרמאַלער מענש פאָדערט בלויז צוויי אונצען פּראָטעאין אַ טאָג, און ווען מען עסט מעהר, איז דאָס אַ לאַסט פאַר די נירען. היינטיגע מענשען, עסענדיג אָהן אַ טאָלק, עסענדיג צ. ב. אַ צוויי אייער אין דער פריה, פלייש ביי טאָג און פיש און פלייש פאַרנאַכט, שטאָפּען אין זיך פּראָטעאין אַ סך מעהר ווי מען דאַרף אין איין טאָג.

און ווען מען באַרעכענט זיך נאָך, אז דאָס ברויט, די פאַר נים, די גרינסען, די פרוכטען, די מילך — אַלץ פאַרמאָגט מעהר אָדער ווענינער פּראָטעיאין, קאָן מען שוין לייכט פאַרשטעהן, אז מענשען וואָס עסען אָט אַזוי, אָהן אַ טאָלק, עסען אַ סך פון די אויסגערעכענטע, רייך־אין־פּראָטעאין שפּייזען, און באַלעסטיגען דעם קערפּער מיט דריי אָדער פיר אונצען פּראָטעאין — אַ סך מעהר, ווי דער קערפּער פאַרלאַנגט אויף צו פאַרריכטען זיינע אָפּגענוצטע אברים.

אין וואַשינגטאָן, פאַר דער קאָנגרעס-קאָמיסיע אין יאָהר 1917, האָט פּראָפעסאָר קלאַיד ל. קינג אָנגעוויזען, אז דער דורכשניטלער מענש אין די פאַראייניגטע שטאַאַטען עסט כמעט דריי אונצען פּראָטעאין אַ טאָג. און ווי דר. אַנטאָני בעסלער באַהויפּטעט, קאָן דער נאָרמאַלער קערפּער בלויז נוצען צוויי אונצען, און דאָס איבעריגע איז אַרויפגע־וואָרפען אויפ'ן קערפּער ווי אַ לאַסט. די איבעריגע פּראָטעאין ווערט פאַרוואַנדעלט אין סמ'ען פאַר די נירען, פון וועלכע זיי רייסען זיך פשוט אונטער, זוכענדיג פטור צו ווערען פון זיי.

איצט ווייטער:

דער צווייטער קוואל פון עסען מוז באשטעהן פון תבואות, צי דאָס איז ווייץ, האָבער, קוקורוזע, קאָרן (ראַי), רייז. כאָטש, ווי מען זעהט אויף בלעטעל 72, זיינען זיי רייך אין פּראָטעאין, אבער זיי זיינען נאָך רייכער אין קראָכמאַל, און דארום מוזען זיי אריינקומען אין דער דיעטע, ווייל קראָכמאַל גיט ווארימקייט, קראָכמאַל הייצט דעם קערפּער (זעהט קעלאָריס, בלעטעל 85), אָבער, ווי געזאָגט אויבען, מוזען די קראָכמאַלען זיין נאַטירליך, ניט פון דעם פארפיינערטען סאָרט, ניט באַראַבעוועט, נאָר זיי מוזען זיין מיט די קלייען, מינעראַלען און וויטאַמינס. און צוזאַמען מיט אָט די נאַטירליכע תבואות מוז מען עסען גרינסען און פרוכטען. זיי טאָרען ניט פעהלען.

רעדענדיג פון גרינסען, ווילען מיר מאַכען אַ באמערקונג, אַז כאָטש זיי זיינען קאַרבאָהיידרייטס, זיינען זיי אָבער אָרים אין קראָכמאַל, אָבער דערפאַר זיינען זיי רייך אין מינעראַלען און אין וויטאַמינס. און די גרויסע מעלה פון די גרינסען באשטעהט טאַקע אין דעם, וואָס זיי האָבען ווייניג קראָכמאַל און מאַכען דארום ניט פעט, אָבער דערפאַר האָבען זיי אַ סך סעליולאָז. סעליולאָז איז דער מאַטעריאַל, פון וועלכען די וועגעטלעך, אַזוי צו זאָגען, פון די גרינסען זיינען אויפגעבויט אויף צו האַלטען אין זיך די מינעראַלען.

אָט די וועגעטלעך, דער סעליולאָז, ווערט ניט פאַרדייהעט. ער איז די גראָבקייט, די קלייען, די „שטרוי", וואָס העלפט די קישקעס צו שלאָגען דאָס עסען, אַזוי צו זאָגען, און פאַרהיט פארשטאָפּונג. עסענס, אָהן אָט די גראָבקייטען, ווערען אין גאַנצען פאַרדייהעט. דאָס הייסט, דער קערפּער זאַפט זיי אין גאַנצען איין אין בלוט אריין, בלייבט שוין דאָן גאָר ניט פאַר די קישקעס צו טאָן. און דאָס איז איין אורזאַך פון פאַרשטאָפּונג (עצירות). עס מוזען זיין גראָבקייטען אין די עסענס, און אָט די גראָבקייטען זיינען פאַראַן אין אַלע נאַטירליכע, ניט באַראַ־בעוועטע תבואות (קלייען), אין אַלע גרינסען און פרוכטען, וועלכע טאָרען ניט אויספעהלען יעדען טאָג.

רויהע גרינסען טאָרען אודאי ניט אויספעהלען, ווייל אַחוץ דעם, וואָס זיי זיינען רייך אין די מינעראַלען, וויטאַמינס און אין סעליולאָז, זיינען זיי נאָך גוט דערמיט וואָס זיי זיינען ניט דורכגעגאַנגען די היץ פון קאָכען; ווייל אַ סך דאָקטוירים גלויבען, אַז די היץ באַשעדיגט אייניגע פון די וויטאַמינס. צי דאָס איז אמת, צי ניט, דאַרף מען יוצא זייןביידע דעות און מיט די געקאָכטע גרינסען אויך עסען צוויי מאָל אַ טאָג סאַלאַדס פון רויהע גרינסען. און נוצליך איז אַ רויהער סאַלאַד איבער דעם ערפרישענדען עפעקט אויפ'ן אַפּעטיט, און דאָס אַליין איז דאָך שוין אַ גרויסע מעלה.

ווי געזאָגט אויבען, געהערען אויך צו די קאַרבאָהיידרייטס אַלע סאָרטען צוקערען, און זיי זיינען אויך נויטיג צום פאַרהייצען דעם קערפּער און איהם געבען כח. אָבער אַזוי ווי די צוקערען ווערען ארויסגענומען פון פלאַנצונגען, איז געווים בעסער צו עסען זיי אין

זייער נאַטירליכער פאָרמע, ניט אין דער פאָרמע פון צוקער, נאָר טאַקע אַט אַזוי, ווי די נאַטור האָט זיי צוזאַמענגעשטעלט, נעמליך, אין די פרוכטען, גרינסען און ברויטען (אַלע אַט די עסענס האָבען צוקער). האָניג אַליין איז אַ קאָנצענטרירטע, נאַטירליכע זיסקייט. טייטלען, פייגען און ראָזשינקעס זיינען אויך זעהר רייך אין צוקער, זיי זיינען די נאַטירליכע צוקערקעס. מיט איין וואָרט, וואָס ווייניגער פון דעם ארויסגעצויגענעם פאַבריצירטען צוקער, אַלץ בעסער. דער ברוינער צוקער איז מעהר נאַטירליך, ווי דער ווייסער, דער געבלייכטער, ווייל אין איהם זיינען פאַראַן די מינעראַלען. דער ווייסער צוקער איז אָפּ־גערייניגט, ביז'ן ביין אריין, אַזוי צו זאָגען. און דאָ האָבען מיר גע־זאָגט אַלץ וועגען דעם צווייטען קוואַל פון אונזערע עסענס — די קאַרבאָהיידרייטס.

פון'ם דריטען קוואַל — די פעטס — איז ניטאָ קיין סך וואָס צו זאָגען. זיי מוזען זיין אין עסען יעדען טאָג, ווייל זיי גיבען אַ סך ווארימקייט דעם קערפּער (זעהט קעלאָרים, בלעטעל 85). יעדער ווייסט ווי זיי צו געברויכען. פּוטער און אָליוו־אויל זיינען רייך אין די וויטאַמינס. די חיה־פעטס איז אַ זויערקייט־מאַכער און פאַדערט גרינסען אָפּצושוואַכען די זויערקייט. פיש־אויל, גלויבט מען, איז זעהר רייך אין וויטאַמינס.

און איידער מיר געהען ווייטער, ווילען מיר דערצעהלען, וואָס דר. סענסאָם זאָגט וועגען דער נויטיגקייט פון גראָבקייטען אין עסען אום צו פאַרהיטען די אַזוי פאַרשפּרייטע עצירות.

„אַלע פאַרפיינטע תבואות", זאָגט ער, „האָבען אין די מיהלען אָנ־געוואָרען די קלייען, די גראָבקייטען. די פאַרפיינטע מעהלען ווערען אין גאַנצען פאַרדייהעט, דאָס הייסט, דאָס בלוט זאַפּט זיי אין גאַנצען איין, טאָ בלייבט שוין גאָר ניט פאַר די קישקעס אויף ארונטערצו־ברענגען אין שטולגאַנג, און קיין שטולגאַנג איז נאַטירליך ניטאָ".

ווייטער זאָגט ער:

„פליייש, פיש, אָיסטערס, אייער, מילך און די איבעריגע מילך־פּראָדוקטען, צוקער, אַלע פעטקייטען ווערען אין גאַנצען פאַרדייהעט, ד. ה. זיי ווערען איינגעזאַפּט אין בלוט אריין און פון זיי בלייבט גאָר ניט, וואָס עס זאָל ארויסקומען אַלס אָפּפאַל פון קערפּער.

„און אַזוי ווי כמעט אַלע מענשען לעבען היינט נאָר אויף אַט די אויסגערעכענטע עסענס", זאָגט ער ווייטער, „טאָ איז עס דען שוין אַ גרויסער וואונדער, וואָס פאַרשטאָפּונג איז אַזוי שטאַרק פאַרשפּרייט, און מען מוז אָנקומען צו דער אַפּטייק נאָך אַלערליי אפּפיהרונגס־מיטלען?"

„די שעדליכקייט פון די אַלערליי אָפּפיהרונגס־מיטלען", זאָגט דר. סענסאָם ווייטער, „טאָר מען ניט אוועקמאַכען מיט דער האַנט. אַמאָל מוז מען טאַקע דאָס געברויכען, אָבער נאָר ווען דער דאָקטאָר זעהט אײַן די נויטיגקייט דערפון. אָבער צום אומגליק איז יעדער פּראָסטאַק

היינט זיין אייגענער דאָקטאָר און מען פאַרטראַכט זיך אַפילו ניט און מען נעמט דאָס איין.

„עס זיינען פאַראַן עטליכע סאָרטען אַפּפיהרונגס־מיטלען", שרייבט דר. סענסאָם ווייטער, „אָבער אַלע ווירקען זיי כמעט אויף דעם זעלביגען אופן: זיי רייצען די ווענטלעך פון'ם מאָגען, גראַד ווי עפּעס וואָס פאַלט אַריין אין אויג רייצט דאָס אויג. דאָס אינווענינגסטע הייטעל פון אויג לאָזט אַרויס טרערען, ד. ה. וואַסער אויף אַרויסצואוואַשען אָט די פרעמדע זאַך, וואָס איז אַריינגעפאַלען אין אויג אַריין.

„דער אַפּפיהרונגס־מיטעל איז אויך אַ פרעמדע זאַך, וואָס דער מאָגען דאַרף ניט. טאָ הויבען די ווענטלעך פון „מאָגען" אויך אָן לאָזען „טרערען", דאָס הייסט זיי הויבען אָן אַרויסצולאָזען אַ סך וואַסער אויף אַרויסצוואוואַשען אָט דעם ניט געבעטענעם גאַסט. אָט דאָס וואַסער העלפט שוין אַלזאָ דעם פאַרבאַקענעם שטולגאַנג שיטער צו ווערען, און ער געהט שוין דאַן לייכט אַרויס. אָבער דאָס אָפטע רייצען פון די מאָגען־ווענטלעך פיהרט ענדליך צו אַן ערנסטער לאַגע אין דער פאַרדייאונג מאַשין.

„ניט אויף אַפּפיהרונגען דאַרף מען זיך פאַרלאָזען, נאָר אויף די ריכטיגע עסענס.

„מען מוז עסען אַלע תבואות מיט די קלייען", שרייבט ער. — „מען מוז עסען אַ סך גרינסען און פרוכטען צוליב זייערע „קלייען", ד. ה. צוליב דעם סעליולאָז. די קלייען און דער סעליולאָז ווערען ניט פאַר־דייהעט און זיינען דער אַפּפאַל, וואָס די קישקעס דריקען אַרויס צוזאַמען מיט מיקראָבען און געוויסע זאַפטען, וואָס דער קערפּער מוז אַרויס־וואַרפען, און אַ נאָרמאַלער שטולגאַנג ווערט שוין דאַן מעגליך."

נאָך אַמאָל אַלזאָ: ווי מיר זעהען, מוזען די מאָלצייטען פון טאָג באַשטעהן פון אַלע דריי קוואַלען, נעמליך: פון פּראָטעאין, קאַרבאָהייד־רייטס און פעטס. דארום איז אַ מאָלצייט פון סמעטענע מיט פאַר־פיינטע ברויט ניט געניגענד. דאָס פילט אפשר טאַקע אָן, אָבער אָט זעהט: דאָס ברויט איז קאַרבאָהיידרייט און די סמעטענע איז פעט־קייט, קיין פּראָטעאין איז אָבער דאָרט ניט פאַראַן. אויך פעהלט דאָרט סעליולאָז און די מינעראַלען פון גרינסען און פרוכטען.

אַ מאָלצייט פון פלייש, ברויט און געשיילטע קאַרטאָפּעל מיט שמאַלץ האָט טאַקע אי פּראָטעאין, אי קאַרבאָהיידרייטס, אי פעטס, אָבער אָט די דאָזיגע קאַרבאָהיידרייטס זיינען ניט געניגענד. צווישען די קאַרבאָהיידרייטס מוז זיין גרינס און פרוכט, ווייל זיי גיבען אַ רייכע צאָהל מינעראַלען און סעליולאָז. אַפילו אַ שטיקעל זויערע אוגערקע איז ניט גענוג אויף צוצושטעלען אָט דעם נויטיגען צוגאָב פון מינעראַלען און סעליולאָז און וויטאַמינס. די היינטיגע זויערע אוגערקעס פון מאַרק ווערען פאַרהאַראַטעוועט מיט אַלון און אַחוץ דעם, וויפיל זויערע אוגערקע קאָן אַ מענש עסען? מען מוז האָבען אַ גרויסע פּאָרציע פון

גרינסען, אי געקאָכטע, אי רויהע, און פרוכטען, אַז זיי זאָלען צושטעלען גענוג פון דעם סעליולאָז, מינעראַלען און וויטאַמינס.

עטליכע באַלאַנסירטע מאָלצייטען

מיר גיבען דאָ עטליכע ביישפּילען, ווי צונויפצושטעלען געזונטע מאָלצייטען דריי מאָל אַ טאָג. עס זיינען נאַטירליך פאַראַן אַ סך מעהר סאָרטען עסענוואַרג פאַר דעם צוועק, אָבער דאָס צעטעל, וואָס מיר גיבען, קאָן דינען אַלס אַ וועג-ווייזער פאַר אַן אויפמערקזאַמען מענשען.

אין איין מאָלצייט מעג אפשר פעהלען איינער פון די דריי קוואַלען, אָבער אין משך פון טאָג מוזען זיי אַלע זיין אין עסען.

פריהשטיק נומער 1

מאַראַנץ, אָדער מאַראַנצען-זאַפט, אַ ביסעל האָבער-קאַשע (זעהט קאַ-שעס) מיט מילך אָדער סמעטענע און האָניג אָדער ברוינעם צוקער; האָלוויעט ברויט מיט פּוטער; קאַווע פאַר אַ גרויסען און נאָר מילך פאַר אַ קינד, אַ שטיקעל קעז.

פריהשטיק נומער 2

אַנגעריבענער עפּעל מיט ברוינעם צוקער און צימרינג; גאָר ווייניג קאַשע פון ווהיטינאַ; האָל-וויעט ברויט מיט פּוטער און אַ שטיקעל קעז, קאַווע; פאַר אַ קינד מילך.

פריהשטיק נומער 3

געקאָכטע פלוימען, האָל-וויעט מאַפינס מיט פּוטער (זעהט מאַ-פינס), אַן איי, קאַווע, מילך.

פריהשטיק נומער 4

מאַראַנץ אָדער אַנדערע פרוכט; קאַשע פון קוקורוזע-מעהל מיט ברוינעם צוקער אָדער האָניג און מילך; האָל-וויעט טאָוסט מיט פּוטער און אַ קליין שטיקעל קעז, קאַווע, מילך.

פריהשטיק נומער 5

מאַסק-מעלאָן (דיניע); קאַשע פון געשפּאָלטענע ווייץ אָדער ברוינע רייז; האָל-וויעט ברויט מיט פּוטער, אָדער היימישען איינגעמאַכטס פון ברוינעם צוקער; קאַווע, מילך.

פריהשטיק נומער 6

מאַראַנץ, ווהיטינאַ באַדעקט מיט געקאָכטע ראָזשינקעס (זעהט צימעסען) און באַגאָסען מיט מילך אָדער סמעטענע; האָל-וויעט ברויט מיט פּוטער און אַ שטיקעל קעז; קאַווע, מילך.

פריהשטיק נומער 7

געפרעגעלטע עפּעל מיט צימרינג אָדער אַנדערע פרוכט, מאַפינס פון גרעלע מעהל, קעז אָדער אַן איי; טשאָקאָלאַד (זעהט געטראַנקען).

לאַנטש (מיטאָג) נומער 1

אַרבעס-זופ מיט האָול-וויעט קרוטאָנס (צו דער יויך), גרינער סאַלאַד פון שאָלאָטע און טאָמייטאָ באשפּריצט מיט לימענע אָדער מיט היימישען מעיאָנעז (זעהט דרעסינג), האָול-וויעט ברויט מיט פּוטער, אַן עפּעל, מילך אָדער קאָקאָו; אַ שטיקעל האָול-וויעט קעהק.

לאַנטש נומער 2

זופּ פון עטליכע גרינסען און נאַטירליכע פּערלגרויפּען, פאַרגיבען מיט אַביסעל סמעטענע; אַן איי, פרוכט-סאַלאַד פון אַ באַנאַנאַ מיט עפּעל און ברוינעם צוקער און צימרינג; האָול-וויעט טאָוסט מיט פרישע פינאַט-פּוטער (אייגען-געמאַכטע), קאָקאָו פאַר אַ דערוואַקסענעם, מילך פאַר אַ קינד.

לאַנטש נומער 3

האָול-וויעט מאַקאַראָני (אייגען-געמאַכטע), מיט טאָמייטאָ-זאַפט, סאַלאַד פון אַלערליי גרינסען; האָול-וויעט קוקיס מיט היימישען איינגעמאַכטס (פון ברוינעם צוקער), טאָוסט מיט האָניג, קאָקאָו אָדער מילך, אַן עפּעל.

לאַנטש נומער 4

רייזפּודינג מיט זיסע סמעטענע, סעלערי זופּ (זעהט זופּס), רויער סאַלאַד (זעהט סאַלאַדס), האָול-וויעט טאָוסט מיט האָניג, אָדער היימישען מאַרמאַלאַד (זעהט איינגעמאַכצען), אַ שטיקעל קעז, מילך, קאָקאָו.

לאַנטש נומער 5

זופּ פון גרינסען געקאָכט מיט ברוינע רייז, קאַרטאָפּעל-לאַטקעס, האָול-וויעט טאָוסט מיט פּוטער, געבאַקענע עפּעל, אַ פּאָר ניס, מילך, טשאָקאָלאַד.

לאַנטש נומער 6

באָסטאָן בייקד ביענס (זעהט גרינסען), סאַלאַד פון גרינס מיט היימישען מעיאָנעז, האָול-וויעט קוקיס, אָדער האָול-וויעט קעהק, אַ מאַראַנץ און עטליכע ראָזשינקעס, מילך, קאָקאָו.

לאַנטש נומער 7

אַ געבאַקטע קאַרטאָפּעל, אַ גרינער סאַלאַד, אַ שטיקעל עפּעל-פּאַי, געמאַכט פון פרישע עפּעל (ניט די געטריקענטע) און פון האָול-וויעט

מעהל (זעהט פּאַיס); האָול-ווייעט טאָוסט אָדער קוקים מיט היימישען פינאַט-פּוטער, נים, טייטלען אָדער פייגען, מילך, קאַקאָו.

סאַפּער (וועטשערע) נומער 1

א קליין שטיקעל פלייש (בלעטעל 73), געבאַקטע קאַרטאָפעל, קרויט סאַלאַד, געקאָכטע מעערען, האָול ווייעט ברויט, פּרוכטען, א פּאָר נים. א קינד דאַרף שטענדיג מילך. אויב די עלטערען ווילען ניט, אַז ער זאָל זי טרינקען נאָכ'ן פלייש, זאָל מען עס איהם געבען פאַר'ן מאָלצייט.

סאַפּער נומער 2

זופּ פון אַלערליי גרינסען מיט נאַטירליכע, ניט באַראַבעוועטע האָבערגריץ; אַ קעז און סמעטענע סאַלאַד (זעהט סאַלאַדס), האָול-ווייעט ברויט מיט פּוטער, געקאָכטע סטרינג בינס מיט פּוטער, האָול ווייעט קעהק, פרוכט און נים.

סאַפּער נומער 3

האַק-פלייש אין יעדער פאָרמע (אָדער געשמאַק), סוויט פּאָטייטאָ געבאַקען אָדער געגלעזט (זעהט גרינסען), קאַליפלאַוער אָדער ספּינאַטש, קרויט סאַלאַד, האָול ווייעט ברויט, סאַלאַד פון פאַרשיידענע פּרוכט, אָנגעשניטען אין קליינע שטיקלעך באַשאָטען מיט אַביסעל ברוינעם צוקער און צימערינג, אָדער אויסגעמישט מיט אַ ביסעל היימיש גע-מאַכטען איינגעמאַכץ און דערלאַנגט אין שערבעט גלעזלעך (מיט די הויכע פיסלעך) אויבען באַשאָטען מיט קליין אָנגעשניטענע שטיק-לעך נים.

סאַפּער נומער 4

קאַרטאָפעל קאָשיקלעך מיט אייער (זעהט בלעטעל 505). צו דעם מאכל דאַרף מען שוין בלויז אַ רויהעם סאַלאַד און אַ געקאָכטען גרינס. ווייל דאָס איי איז דער פּראָטעאין, די קאַרטאָפעל איז קאַרבאָהייד-רייטס א. אַז. וו., האָול-ווייעט ברויט מיט פּוטער, עטליכע נים און א פּאָר ראָזשינקעס זיינען א גוטער צוגאָב. אָט די זעלביגע קאַרטאָ-פעל קאָן מען באַקען אין צושפּאָלטענע העלפטען פון גרינע פעפערס. פאַר אייער איז שוין קיין פּלאַץ ניטאָ. אָט די קאַרטאָפעל מעג מען אויך אויסמישען מיט האַק-פלייש.

סאַפּער נומער 5

אייריש סטיו (זעהט פלייש), ספּינאַטש לאַטקעס (זעהט לאַטקעס), זופּ פון גרינסען, רויהער סאַלאַד, עפּעל פּאַי, האָול-ווייעט חלה.

סאפער נומער 6

פיש סאלאד. די פיש קאכט מען פריהער אפ מיט גענוג וואסער, אז עס זאל זיין א טעלער פיש-זופ פאר יעדען. אין אט דעם וואסער דארף מען אריינלייגען אלערליי גרינסען, ווי צ. ב. מעערען, ציבעלעס, א פאר סטרינג בינס און פעטרושקע, אלץ גוט צושניטען, א פאר קארטאפעל גיבען צו א גוטען טעם. ווען שוין פארטיג, נעמט ארויס די פיש און די זופ פארגיט מיט א מיטעלמעסיגען מעהל-סאוס (זעהט סאוסעס) און קאכט נאך א פאר מינוט. איצט צוברעקעלט די פיש, ארויסווארפענדיג אלע ביינער. מיט אט דער פיש מישט אויס שטיקלעך געקאכטע קארטאפעל, רויהע שטיקלעך סעלערי, גרינע אוגערקעס, צובראקטע שאלאטע, קליינע רעטעכלעך, א ציבעלע, זאלץ צום טעם, לימענע זאפט און גוטען בוימעל. א גוט מאכל. האול וויעט ברויט מיט פוטער, פרוכט, א פאר ניס.

סאפער נומער 7

אנגעפילטע געבראטענע הון (זעהט פלייש), אדער אן אנדער פלייש-מאכל, קארטאפעל קאשיקלעך (און פעפערם), קרויט סאלאד, פרוכט-סאלאד (אדער צימעס) פארביסען מיט האול-וויעט קייק, האול-וויעט ברויט, לעמאנאד אדער אן אנדערען היימישען פרוכט געטראנק (זעהט געטראנקען).

אזעלכע באלאנסירטע מאכלים קאן מען צונויפשטעלען אהן א שיעור, קוקענדיג אין קאך-בוך, קאפיטעל 26.

מיט איין ווארט, מען דארף זעהן, אז אלע דריי קוואלען — ד. ה. פראטעאין, קארבאהיידרייטס און פעטקייט זאלען זיין אין די מאל-צייטען פון טאג. די עסענס זאלען זיין נאטירליך, ניט באראבעוועט און ניט מיט א צוגאב פון סם, און די פאמיליע וועט ניט וויסען פון מאלנוטרישאן (ניט דערהאדעוועטקייט).

אלע מאלצייטען, וואס מיר רעכענען אויס, זעהען אויס צו גרויס, מיט צופיל זאכען. אבער ווער זאגט עס, אז מען דארף עסען א סך פון יעדער זאך? מען דארף ניט עסען קיין פולע שיסעל זופ; מען דארף ניט עסען קיין טעלער מיט קאשע, אז עס זאל אזש אריבער-רינען איבער די ברעגעס. עס איז ניט שעהן און ניט געזונט. פון אלץ אביסעלע, אבער א גוטער אויסוואהל, א גרויסע פארשיידענהייט איז זעהר וויכטיג.

ביי איינינע פרויען קומט אויס, אז מיט אזעלכע אנבייסענס, ווי מיר גיבען, וואלטען זיי געדארפט שטעהן ביים אויוון א גאנצען טאג. אבער מיט עפישענסי (קאפיטעל 11) גרייט די באלעבאסטע צו צוזאמען מיט'ן סאפער די זאכען, ווי מאפינס אדער פאי, אדער די אנדערע זאכען, וואס קאנען שטעהן, און צו דעם מיטאג קומט איהר שוין אוים

נאָר צו מאַכען דעם פרישען סאלאד. פשוט, מען דארף שטענדיג א טראכט טאָן היינט אויף מאָרגען.

באַלאַנסירטע מאָלצייטען פאר קינדער.

קינדער זיינען קיין אויסנאם ניט. זיי דארפען אויך עסען פון די דריי דערמאָנטע קוואלען אויף צו האלטען דעם קערפער שטענדיג קרעפטיג, ווארים און איהם און נאָך העלפען אלץ גרעסער צו ווערען.

די גאָר קליינע בייבי קריגט אַלע דריי קוואלען אין דער מילך, ווייל דאָרט זיינען פאראן אלע זעכצעהן מאַטעריאלען, וואָס דער קערפער דארף. מילך האָט אָבער ווייניג אייזען, מוז מען שוין א קינד פון עטליכע חדשים אַלט אָנהויבען געבען גרינסען אום צוצושטעלען איהם דעם אייזען און נאָך אַנדערע מינעראלען. די קינדער וואָס האָדעווען זיך אויף קוה מילך, מוז מען באַלד אָנהויבען געבען פיש-אויל און מאראנצען-זאפט, ווייל דאָס פאסטעריזירען און דאָס קאָכען פון דער מילך פטר'ט אוועק געוויסע וויטאַמינס און אין פיש-אויל און אין דער מאראנץ און אויך אין טאָמייטאָס (פאמידאָר) זיינען די וויטאמינס פאראן.

און ברוסט קינדער שאַדט אויך ניט איינצונעהמען דעם פיש-אויל און די זאפט. אויף אזא אופן געהט מען אויף א זיכערען וועג מיט'ן קינד. ווייל אַפט איז דער מוטער'ס מילך ניט אזוי ווי מען דארף, איבערהויפט ביי היינטיגע מוטערס, וועלכע עסען ניט שטענדיג ריכטיג.

ווען דאָס קינד וואַקסט שוין אביסעל אונטער, קאָן שוין מילך אליין ניט אויפהאלטען איהם און נאָך צושטוקעווען צו דעם קערפער אלע מאָל מעהר וואָג; מוז מען שוין אָנהויבען דעם קינד געבען אנדערע עסענס אויך.

א ריכטיג באַלאַנסירטע דיעטע פאר א קינד, זעהט בלעטעל 129 און ווייטער, אויך בלעטעל 132 און ווייטער.

קאַפּיטעל 3.

קעלאָרים און וויטאַמינס

אַלע רעדען היינט פון קעלאָרים.

אַלע וויסען היינט פון קעלאָרים. אַלע כלומרשט מאָדערנע רעסטאָ־ראנען דרוקען אויף די מאַלצייט־בלעטלעך (מעניוס, ביל אָוו פעירם) די צאָל קעלארים, וואָס יעדער מאכל שטעלט צו. פון די שפּיטאָלען איז דאָך שוין אפּגערעדט. דאָרט האָדעוועט מען די קראנקע נאָר אויף קעלאָרים. ביי יעדען אויפ׳ן צונג ליגט נאָר דאָס וואָרט קעלאָרים. פון קיין אנדער זאך זאָרגט מען זיך היינט ניט ביים עסען, ווי בלויז פון דער צאָל קעלאָרים: אויפגעגעסען אזוי פיל און אזוי פיל קעלארים בלייבט מען צופרידען און מען איז זיכער, אז מען האָט געגעסען וויסענ־שאפטליך, מיט א טאָלק, ניט עפּעס ווי א גראָבער יונג, וואס ווייסט ניט, וואס עס טוט זיך מיט איהם.

אבער לאָמיר זעהן, וואס זיינען אזוינס קעלארים? קעלארי איז א מאָס, גראד ווי א יארד, אן אינטש, איז א מאָס. מיט א יארד מעסט מען די לענג פון סחורה, און מיט א קעלאָרי מעסט מען די ווארימקייט וואס ברענענדע מאטעריאלען גיבען. אין אן אנדער פלאץ ווייזען מיר, אז געוויסע שפּייז גיט ווארימקייט אין קערפּער, ד. ה., אז דאָס עסען, אריינקומענדיג אין לעבעדיגען קערפּער, „ברענט" און עס גיט ווארים־קייט. דאָס ברענען איז ניט, ווי ביי קוילען, אבער אין תוך גענומען איז דאָס ברענען פּאָרט דאָס זעלביגע, ווי ביי קוילען.

און אזוי ווי עס איז שוין גוט באקאנט וויפיל קוילען מען דארף אויף צו מאכען פּארע אין געוויסע מאַשינען, אז זיי זאָלען קאָנען ארבייטען, אזוי האָט מען שוין מיט פארשיידענע מיטלען אויך אויסגע־פונען וויפיל דער דורכשניטליכער קערפּער דארף האָבען עסענס אויף דער נויטיגער מאָס ווארימקייט, אז ער זאָל קאָנען ארבייטען; און מיט א סך פּראָבעס אויף פארשיידענע עסענס האָט מען אויסגעפונען וויפיל

וואַרימקייט יעדע פון זיי קאָן צושטעלען דעם קערפּער, און אַט די וואַ־רימקייט מעסט מען, ניט מיט א יארד, ניט מיט אן אינטש, נאָר מיט קעלאַרים.

און ווייסענדיג וויפיל קעלאָרים וואַרימקייט יעדע שפּייז קאָן געבען, איז איצט שוין געוואָרען לייכט זיך צוצוקלייבען עסענס וואָס קאָנען צושטעלען די ריכטיגע צאָל וואַרימקייט פאַר׳ן קערפּער און מען דאַרף שוין ניט עסען בלינד — טרעף, אָדער טרעף ניט.

און גראַד אזוי ווי מען האָט צוזאַמענגעשטעלט א טאַבליצע (צעטעל) וויפיל א מענש פון א געוויסער הויכקייט דאַרף וועגען, אזוי האָט מען אויסגעשטעלט טאַבליצעס וויפיל קעלאָרים א טאָג א מאַן דאַרף האָבען, א פרוי (וועלכע איז געוועהנליך קלענער) דאַרף האָבען, און וויפיל קינדער פון פאַרשיידענע יאָהרען און וואָג דאַרפען האָבען.

אָבער איידער מיר נעמען זיך ערקלערען ווי אויסצוגעפינען וויפיל קעלאָרים וואַרימקייט יעדער דאַרף האָבען אין עסען, מוזען מיר דאָ פריהער אָנווייזען אויף דעם טרויעריגען פעלער, וואָס האָט זיך אריינ־געג׳גנב׳עט אין מוח פונ׳ם פאָלק וועגען אַט דער קעלאָרי טעאָריע. מענשען, וואָס שטעלען זיך איבערהויפּט ניט אָפּ פאַר קיין פאַלשע עסענס, און קלייבען גאָר ניט איבער, מיינען, אז זיי עסען ריכטיג, בלויז דערפאַר, ווייל זיי האָבען געגעסען גענוג קעלאָרים.

אַט די מענשען ווייסען אָבער ניט, אז די פאַלשע עסענס זיינען גראַד רייכער אין קעלאָרים ווי די גוטע, די נאַטירליכע. אַט צ. ב. ווען מען פאַרפיינט א פונט האָול וויט מעהל אום צו מאכען דערפון ווייס מעהל, ווארפט מען דערפון ארויס גאַנצע 26 פּראָצענט מאַטע־ריאַל. מען ווארפט ארויס די קלייען, די זריעה, די וויטאַמינס און די מינעראַלען. עס בלייבען דאָרט בלויז ריינער קראָכמאַל און פּראָטעאין. דער פונט ווייסע מעהל, אלזאָ, האָט ביי 100 פּראָצענט פון אַט די צוויי דערמאָנטע זאכען און זיי זיינען ביידע גוטע ברען מאַטעריאַלען, וואָס גיבען א סך קעלאָרים היץ. די מאַטעריאַלען, וועלכע מען האָט ארויס־געוואָרפען, ווי דער פּאָטעסיום, אייזען, קאַלציום, פלואָרין, פאָספאָרוס און אז. וו., און די וויטאַמינס ברענען ניט. זיי גיבען בלויז לעבען און העלפען קינדער וואַקסען און גרויסע — געזונט צו זיין. זייער אויפ־גאַבע איז ניט צו געבען וואַרימקייט און זיי האָבען ניט קיין קעלאָרים וואַרימקייט, אָבער אָהן זיי איז דאָס לעבען קיין לעבען ניט.

ווען מען קאָרמעט חיות אויף די פאַרפיינטע תבואות, ווי קאָרן־סטאַרטש (קוקורוזע קראָכמאַל), ווייסער צוקער, ווייסע רייז, טאַפּיאָ־קאַ, סאַגו און אנדערע באַראַבעוועטע תבואות (זויערקייט), וועלכע זיינען שטאַרק רייך אין קעלאָרים, קומען אַט די חיות אום; אָבער ווען מען גיט זיי די מינעראַלען און די וויטאַמינס אין די נאַטירליכע תבואות, לעבען זיי און זיינען געזונט.

דערפון קאָן מען שוין פאַרשטעהן, ווי לעכערליך עס איז זיך צו יאָגען בלויז נאָך א סך קעלאָרים און ניט א טראַכט טאָן אפילו צי דאָס

עסען איז נאַטירליך. אבער — שעמט זיך ניט — אונזערע דאָקטוירים (די מערסטע פון זיי) שטעלען זיך נאָך אויך ניט אָפּ אויף אָט דער „קליינינקייט", ווי די מינעראַלען און וויטאַמינס. „עסט וואָס אייך געפעלט!" — וועט איהר כמעט שטענדיג הערען פון זיי. נאָר אבי די צאָהל קעלאָרים איז פאַראַן אין אייער עסען, פיהלען זיי, אז זייער פליכט האָבען זיי אָפּגעטאָן. די שפּיטאָלען זינדיגען נאָך אלע מיט אָט דעם „פאַרזעהן". דאָרט מאכט נאָך גאָר ווייניג אוים, מיט וואָסערע פאַלשקייטען דער פאַציענט דראָפּעט זיך צום געזונט, אבי ער קריגט „גענוג קעלאָרים".

דער מוסר השכל איז, אלזא, אז צוזאַמען מיט וואַרימקייט, דאַרף נאָך אן עסען פאַרמאָגען אלע איבעריגע געשאַנקען פון דער נאַטור, און ניט באַראַבעוועט ווערען פון קיין שום זאַך. דער קראַכמאַל פון די אָפּגערייניגטע תבואות און דער ווייסער צוקער שטעלען טאַקע צו א סך וואַרימקייט, אבער מעהר ניט. פון זיי פעהלט דער קאַלציום, אָהן וועלכע די ביינער צ. ב. געהען קאַפּוט.

די ציינער מוזען שטענדיג האָבען קאַלציום, פריהער פאַר די וואַקסענדע ציינער ביים קינד, און שפּעטער אויף אויפצוהאַלטען זיי ביים דערוואַקסענעם מענשען. אבער דער ווייסער קראַכמאַל און דער ווייסער צוקער, וואָס גיבען א סך וואַרימקייט, פאַרמאָגען אפילו קיין סימן פון קאַלציום ניט. אָט די באַראַבעטעוועט עסענס ארבייטען אוים שטאַרקע זויערקייט אין קערפּער און, ניט קריגענדיג צוזאַמען מיט זיי דעם מינעראַל קאַלציום, ציהט דער קערפּער איהם פון די אברים, פון'ם בלוט, פון די ציינער. דער קערפּער ציהט אזוי לאַנג דעם אייגענעם קאַלציום, ביז די וואָרצלען פון די ציינער ווערען דורכגעלעכערט, ווי א שוואָם. דער אויבערשטער אמאליע איז שוין דאַן ניט שווער צו פלאַצען אָדער צוברעכען צו ווערען פון עפּעס א האַרטען ביסען, און אָט די לעכער (קעוויטים) שטעלען שוין דאַן צו אן אָפענע טיר פאַר דער פאַרניכטענדער ארבייט פון מיקראָבען און א גוט פאַרדינסטעל פאַר די דענטיסטען.

וויפיל קעלאָרים?

אָבער לאָמיר זיך אומקערען צו די קעלאָרים: אלע דריי קוואַלען עסענס שטעלען דעם קערפּער צו קעלאָרים וואַרימקייט.

די פּ ר אָ ט ע א י נ ס (פלייש, פיש, קעז, אייער, מילך, ניס, און אז. וו.); זיי גיבען וואַרימקייט.

די ק אַ ר ב אָ ה י ד ר י י ט ס (אלע תבואות, צוקער, אלע גרינסען, אלע פרוכטען), זיי גיבען וואַרימקייט.

די פּ ע ט ס (פּוטער, סמעטענע, בוימעל, חיה־פעטס), זיי גיבען אוודאי ברען־מאַטעריאַל, ד. ה., א סך קעלאָרים.

איצט ווילען מיר געבען דר. סענסאָמ'ס צעטעל, וויפיל, אומגעפער, יעדער מענש מוז האָבען קעלאָרים א טאָג:

א מענש, וואָס טוט לייכטע ארבייט, ווי אין אן אָפיס, אָדער לייכטע הויז-ארבייט, אָבער ביי א פּראָפעסיע, און טוט די ארבייט אין הויז, ניט אויף דער פרישער לופט, מוז האָבען 2,200 ביז 2,500 קעלאָרים א טאָג.

אַן אַרבייטער ביי שווערער ארבייט מוז האָבען 3,500; און זאָגאר מעהר, ווען ער ארבייט אויף דער פרישער לופט.

אין די פארפרוירענע לענדער, דארף א מנעש האָבען ארום 8,000 קעלאָרים, דערום טרינקט מען דאָרט א סך פיש-אויל.

די סאָלדאטען אויפ׳ן שלאכטפעלד מוזען אויך האָבען א גרויסע צאָהל קעלאָרים, אבער אונז איז דאָס ניט אינטערעסאנט.

אָבער ניט נאָר די ארבייט פון א מענשען נעמט מען אין אנבאַטראכט, נאָר די וואָג פון קערפּער אויך. און די יאָהרען האָבען אויך א סך צו טאָן מיט דער צאָהל קעלאָרים. גאָר אַלטע מענשען, צ. ב. דארפען וויינִיגער שפּייז, ווי אינגערע מענשען; פרויען דארפען וויניגער שפּייז ווי מענער; א הויכער מענש דארף מעהר שפּייז (ד. ה. ווארימקייט) ווי א נידעריגער מענש. אינגלעך פון 12 ביז 16 יאָהר דארפען זעהר אָפט מעהר עסען, ווי דערוואקסענע, ווייל זיי נוצען אָפּ זייערע „קוילען" שנעלער צוליב זייער אָנגעשטרענגטען לעבען. מיידלעך זיינען רוהיגער, דארפען זיי וויינִיגער עסען אויף זיך צו פארהייצען.

אָבער מיט אַלע אָט די אונטערשיידען, האָט מען פאָרט אויסגעארבייט א כלל וויפיל „פארהייצונג" יעדער מענש דארף אומגעפעהר האָבען, און שטארק אָפּגערוקט פונ׳ם אמת איז דאָס ניט. יעדער מענש דארף האָבען א טאָג אומגעפעהר 16 קעלאָרים ווארימקייט אויף יעדען פונט וואָג. ד. ה., אויב דער קערפער זיינער וועגט 150 פונט, דארף ער עסען שפּייז, וואָס וועט איהם ברענגען 2,400 קעלאָרים ווארימקייט א טאָג.

אָבער טעטיגע אינגלעך פון 14 ביז 16 יאָהר דארפען זעהר אָפט 24 קעלאָרים א טאָג אויף יעדען פונט פון זייער וואג און אז. וו. אָט וועלען מיר אָנווייזען א צעטעל פון פּאָרציעס געוועהנליכע עסענס, וואָס האלטען 100 קעלאָרים יעדע.

100 קעלאָרי פּאָרציעס.

תבואה שפּייז.

האָל וויעט חלה — — — — —1 דיק פענעצעל, אדער צוויי דינע, גיט 100 קעלאָרים.

קאָרענע ברויט — — — — —1 שטיקעל א האלבען אינטש דיק גיט 100 קעלאָרים.

פּעטע לאַטקעס — — — — —1 לאַטקע גיט 100 קעלראָים

געקאָכטע קאַשעס.

אויטמיהל — — — — — — ⅔ גלאָז גיט 100 קעלאָרים

רייז — — — — — — — — ⅔ גלאָז גיט 100 קעלאָרים

ברויט פודינג — — — — — — ¼ " " " "

רייז פודינג — — — — — — ⅓ " " " "

זופען.

בעבלאך זופ — — — — — — ¼ גלאָז גיט 100 קעלאָרים

אַרבעס זופ — — — — — — ½ " " " "

קאַרטאָפּעל זופ — — — — — ½ " " " "

ספינאַדזש סופ מיט סאָוס — ⅔ " " " "

פרוכט זאפט.

מאַראַנצען זאפט — — — — ½ גלאָז גיט 100 קעלאָרים.

וויינטרויבען זאפט — — — ½ " " " "

פרוכטען.

עפּעל — — — — — — — — 1 גרויסער עפּעל גיט 100 קעלאָרים.

באַנאַנא — — — — — — 1 קליינע " " " "

מאַראַנץ — — — — — — 1 גרויסער " " " "

פרישע פיטשעס — — — — 3 מיטעלמעסיגע " " "

פרישע באַר — — — — — 1½ " " " "

פלוימען — — — — — — 4 גרויסע " " "

ראָזשינקעס — — — — — ¼ גלאָז " " "

גרינסען.

סטרינג בינס — — — — — 2 ביז 3 גלעזער גיבען 100 קעלאָרים.

קרויט — — — — — — — — ½ קעפּעל, ניט קיין גרויס, גיט 100 קעלאָרים.

מעערען — — — — — — — 2 ניט קיין גרויסע גיבען 100 קעלאָרים.

חיה-שפייז.

פוטער מילך — — — — — 1½ גלאָז גיט 100 קעלאָרים

מילך — — — — — — — ½ " " " "

קאָנדענסד מילך — — — — 4 עסלעפּעל " " "

פלייש — — — — — — 2½ אונצען " " "

פיש — — — — — — — — 2 אונצען " " "

סמעטענע (געדיכטע) — — 2 עסלעפּעל " " "

אייער — — — — — — 1½ אייער " " "

ווייבער קעז — — — — — ½ גלאָז " " "

צוקערען.

האָניק — — — — — — — 1¼ עס־לעפעל — 100 קעלאָרים.	
ברוינער צוקער — — — 2½ עס־לעפעל — „ „	

פעטקייטען.

סמעטענע — — — — — —	אַלע 1 עס־לעפעל — 100 קעלאָרים.
פוטער — — — — — — —	
בוימעל — — — — — —	
פעטס — — — — — — —	

ניס.

וועלשענע ניס — — — — 4 ניס גיבען 100 קעלאָרים.	
פינאַטס — — — — — 13 יאַדרעס „ „	
פינאַט פוטער — — — 1 עס־לעפעל „ „	
מאַנדלען — — — — — — 13 מאַנדלען „ „	

וועגען די קעלאָרים האָבען מיר ניט געשריבען צוליב דעם צוועק, אַז די לעזער זאָלען זיך אָדער די קינדער קאָרמענען לויט די צאָהל קעלאָרים. ניין, מיר האָבען וועגען דעם געשריבען, פשוט אום צו גיבען אַ באַגריף, וואָס דאָס איז אַזוינס, ווייל ווי געזאָגט אויבען, רעדט מען היינט נאָר פון קעלאָרים, און ווייניג מענשען פאַרשטעהען, וואָס דאָס איז אַזוינס.

לויט אונזער טיפסטער איבערצייגונג, מוז יעדער מענש זיין אין די הענט פון אַ גוטען, עהרליכען דאָקטאָר, און עסען לויט זיין באַפעהל. ער, דער עהרליכער, מאָדערנער דאָקטאָר, וואָס גלויבט אין נאַטירליך עסען, דאַרף נעמען אין חשבון אריין דעם צושטאַנד פון יעדען מענשענ׳ס געזונט, זיינע יאָהרען, דעם קלימאַט, אין וועלכען דער מענש לעבט, און זעהן וויפיל קעלאָרים ער דאַרף. ווייל, ווי געזאָגט, זיינען כמעט ניטאָ קיין צוויי מענשען, וואָס האָבען די זעלביגע פאָדערונג פון קעלאָרים. נאָר אַ דאָקטאָר קאָן דאָס מעהר אָדער ווייניגער באַשטימען.

דער בעסטער פּלאַן איז ניט צו וואַרטען ביז מען ווערט שוין קראַנק און דאַן רופען דעם דאָקטאָר, נאָר זיך יעדעס יאָהר מאַכען אַ געבורטס־טאָג פּרעזענט און געהן צו אַ דאָקטאָר געזונטערהייט, אום אונטערזוכט צו ווערען פון איהם. צוויי מאָל אַ יאָהר איז נאָך בעסער.

וויטאַמינס.

אונזערע לעזער האָבען שוין ניט איין מאָל באַגעגענט דאָס וואָרט „וויטאַמין“ אין שייכות מיט׳ן עסען. אָבער דאָ ווילען מיר ריידען פון די וויטאַמינס אליין. דאָס זיינען אַזעלכע חלקים פונ׳ם עסען, וועלכע מען האָט ערשט ניט לאַנג אויסגעפונען און אָנגעהויבען אביסעל צו פאַר־

שטעהן. זיי גיבען ניט קיין ווארימקייט, ווי די קארבאהיידרעטס; זיי בויען ניט דאס פלייש, ווי די פראטעאינס, אבער זיי רעגולירען די גאנ־צע מאשינעריי פונ'ם קערפער.

זיי קומען אין די עסענס אין זעהר א קליינער מאס, אבער אט דאס ביסענקע איז זעהר וויכטיג. אהן אט דעם ביסענקע אין עסען איז קיין אפעטיט צום עסען ניטא, עס קומט קראנקהייט און טויט.

עס זיינען פאראן עטליכע סארטען וויטאמינס און אט זיינען זיי:
דער וויטאמין „איי" געפינט זיך אין אלע בלעטער פון גרינסען, אין טאמייטאס (פאמידארען), אין סמעטענע, פוטער, פיש־אייל, אין דעם געלכעל פון אייער, אין דער לעבער און אין די דריזען פון חיות. מען גלויבט, אז אט דער וויטאמין „איי" פארהיט געוויסע אויגען קראנק־הייטען און העלפט קינדער צו וואקסען און זיך ריכטיג צו ענטוויקלען.

דער וויטאמין „בי" געפינט זיך אין בעבלעך, אין ארבעס, אין אייער, אין לעבער און אין אלע תבואות (נאטירליכע). ער איז גוט געגען אלע נערוועז קראנקהייטען ווי בערי־בערי, סקווירווי, פעלעגרא, א. אז. וו.

דער וויטאמין „סי" געפינט זיך אויך אין א סך גרינסען, אין פרוכטען, און אין יאגאדעס.

ערשט גאר ניט לאנג צוריק האט מען אויסגעפונען א נייעם וויי־טאמין, דעם וויטאמין "די".

וויטאמין „די" איז פאראן אין כמעט אלע עסענס, אבער מאראנ־צען זיינען זעהר רייך אין איהם. ער פארהיט ראכיטעס אין קינדער, און קיין מענש טאר זיך ניט באגעהן קיין איין טאג, אהן פרוכט איבער־הויפט, אהן מאראנצען. אמת'ע, ניט אפגערייניגטער פיש־אויל איז אויך רייך אין וויטאמין „די.

דר. עדדי האט אויסגעשטעלט א צעטעל פון אייניגע עסענס מיט זייערע פארשיידענע וויטאמינס. אבער אזוי ווי די וויטאמינס קאן מען ניט מעסטען, אדער איבערוועגען, אדער איבערצעהלען, איז אנגע־נומען געווארען א שטייגער, ווי צו באשטימען, צי עס איז פאראן פון זיי א סך, צי ווייניג, און דאס טוט מען מיט א צעלעמעל, אט אזוי: +

אט, צום ביישפיל, ווען מען ווייזט אן, אז אט דער און דער עסען האט ווייניג פון א געוויסען וויטאמין, דריקט מען דאס אוים מיט בלויז איין צעלעמעל; ווען מען האט אויסגעפונען, אז עס איז פאראן מעהר, דריקט מען דאס אוים מיט צוויי צעלעמלאך; ווען נאך מעהר — מיט דריי צעלעמלעך, און א סך מעהר דריקט מען אוים מיט פיר צעלעמלעך.

און א נול הייסט נאטירליך, אז קיין וויטאמינס זיינען גאר ניט פאראן. אט צום ביישפיל:

	A	B	C
קרויט — — — —	++++	++++	+++++
מערען — — — — —	5	4	2
קאַליפלאָוער — — —	2	3	2
סעלערי — — — —	0	3	0
לעטום (שאלאטע) — —	5	3	5
ציבעלעס — — — —	0	3	3
גרינע פרישע אַרבעס	5	3	3
פאַסטערנאַק — — —	2	3	0
קאַרטאָפעל — — —	0	3	2
זיסע קאַרטאָפעל —	3	2	0
ספינאַטש (שפינאט) —	5	3	4
תבואות — — — —	1	3	3
ווייסע חלה — — —	0	בלויז סמנים	0
האָול וויעט חלה — —	1	3	1
ווייסע רייז — — —	0	0	0
רינדערנע שמאַלץ —	1	0	0
פוטער — — — —	4	0	0
פיש אייל — — —	4	0	0
געלכעל פון איי — —	4	0	0
מילך — — — — —	3	3	2
מילך פוידער — — —	3	3	סמנים
ווייסע צוקער — —	0	0	0
סמעטענע — — — —	3	1	1
סיראָוועטקע — — —	1	3	1
טאָמייטאָ — — — —	5	3	5
גרייפּ-פרוט — — —	0	3	5
לעמאָן — — — — —	0	3	5
פיין-עפעל — — — —	2	2	3
אָרענדזש — — — —	2	3	5

קאַפּיטעל 4.

אַרום קינדער

I) איידער דאָס קינד איז נאָך דאָ.

II) דאָס ניי־געבוירענע קינד.

III) דאָס עלטערע קינד.

שולדיג איז . . . ניט דאָס קינד.

(אַלגעמיינע באַמערקונג)

ווען עלטערען גיבען אַ טראַכט וועגען קינדער ערציהונג, האָבען זיי געוועהנליך אין זינען צוויי צילען. ערשטענס, צו פיהרען דאָס קינד אַזוי, אַז עס זאָל איהם זיין לייכט צו רעגיערען, אין די יאָהרען, ביז ער וואַקסט אויס, און צווייטענס, אַז ער זאָל אויסוואַקסען אַ געלונגענער מענש, וועלכער זאָל זיך אַזוי גוט צופּאַסען צום לעבען, אַז ער זאָל קאָנען אַרויסקריגען גליק פאַר זיך אַליין, און נאָך זיין אַ ניצליכער מענש, אַ געווינשטער בירגער פאַר דער געזעלשאַפט.

די פראַגע פון קינדער־ערציהונג איז ניט קיין נייע זאַך. זי איז אַזוי אַלט ווי די מענשליכע געזעלשאַפט אַליין. אפילו ווען מען לייענט

ווענען די ווילדע, זעהט מען אויך, אז זיי האָבען געגלויבט אין קינדער ערציהונג; זיי האָבען געגלויבט, אז קינדער טאָר מען ניט לאָזען וואקסען, ווי די ווילדע גרעזער, נאָר מען מוז זיי פיהרען אין די שריט פון רעכטפערטיגקייט. און יעדער דור האָט לויט זיין ענטוויקלונג געהאַט זיין אייגענע אידעע וואָס הייסט רעכטפערטיגקייט.

אָבער אין די לאַנגע שורות פון די פאַרגאַנגענע דורות, מיט אַלע זייערע פאַרשיידענע באגריפען, וואָס הייסט אַ רעכטער דרך אויף צו ערציהען קינדער, האָבען זיי אַלע געהאַט איין איינציג מיטעל אויפ־צובערענגען די קינדער אויפ'ן גלייכען וועג. און דאָס איז געווען, זיי צו באַשטראָפען מיט קלעפּ. מיט אָט דעם מיטעל זיינען אַלע געווען איינפאַרשטאַנען.

אָבער שוין אַביסעל נאָהענטער צו אונזערע צייטען, ווען מען האָט שוין גענומען צווייפלען אין דער גרויסער בריה'שקייט פון קלעפּ, האָט מען גענומען ברויכען, ווי זיי האָבען דאַן געגלויבט, בעסערע מיט־לען, ווענינגער טיראַנישע מיטלען אויף די קינדער; מען האָט גענו־מען שלאָגען, ניט דעם קערפּער, נאָר די נשמה. מען האָט גענומען גלויבען, אז אַ שלעכט קינד קאָן מען שנעלער אויסבעסערען, ווען מען באַליידיגט זיין גייסט, זיין שטאָלץ, און דאָס קאָן זיכערער העלפען, אז ער זאָל זיך סטאַרען אויסצומיידען זיינע פעהלערען.

און די שטראָף אין דער קינדער ערציהונג האָט אָנגעהויבען באַ־שטעהען, ביז אין אַ געוויסען גראַד, אין שטעלען אין קינה, שטעלען אין ווינקעל, אָנטאָן אַ נאַר'ס קאָלפּאַק אויפ'ן קאָפּ. אָבער אָט די מיט־לען פלעגען געברויכען נאָר די דענקענדע מענשען. די פּראָגרעסיווע, אזוי צו זאָגען, אבער דאָס גרויסע פאָלק האָט ניט אנערקענט אָט די דאָזיגע כלומר'שט „ציוויליזירטע" מיטלען. אמת'ע קלעפּ האָבען מעהר אויסגענומען און מעהר אַפּעלירט צו זייער באַגריף פון קינדער ערציהונג.

און ניט קוקענדיג אויף די כלומר'שט ווייכערע מיטלען, וואָס מען האָט שוין געפּריידיגט, האָבען נאָך אַ לאַנגע צייט געבליהט, און בליהען נאָך היינט אויך די קערפּערליכע באַשטראָפונגען, ווי דער קאַנטשיק, דעם טאַטענ'ס רימעטעל, דאָס אַריבערלייגען איבער דער קניע, די וויערע איבער די פינגער, די רוט א. אַז. וו. אפשר האָט מען שוין אָט די מערדערייען אָפּגעשאַפט אין די סקולס, אָבער אין דער פּריוואַט היים האַלטען זיך נאָך שטאַרק די מיינונגען, אז מען מוז צאַמען דעם קינד'ס ווילען און פאָרמירען זיין כאַראַקטער מיט דעם איינציגען גוטען מיטעל — מיט קלעפּ.

די מעהרסטע עלטערען זיינען איבערצייגט, אז זיי טוען זייער גאַנצע פליכט צו די קינדער, ווען זיי האַלטען זיי אין שטענדיגער מורא פאַר'ן קאַנטשיק: דער קאַנטשיק הענגט צו דער האנט, ווי אַ סטראַ־שידלע, אום די קינדער ניט צו דערלאָזען פאַרגעסען אין זיין גרויזאַמ־קייט. דער קאַנטשיק שפּילט נאָך די גרענדע, ווי מיר זעהען עס אַרוים

פון דעם ווערטעל: „ווען מען שאָנעוועט די רוט, פיהרט מען איבער דעם אינגעל". דאָס ווערטעל איז קיין נייער ניט. דאָס איז אַ פּסוק פון די היילינע ספרים. אָבער, ווי מיר זעהען, פאַרעלטערט עס זיך קיין מאָל ניט. ביי די מענשען איז עס יונג און בליהענד. און אַט דאָס ווערטעל כאַראַקטעריזירט גאַנץ גענוי דעם אמת'ן גלויבען אין דער נויטיגקייט פון קערפּערליכע שטראָף אלס א מיטעל צו ערציהען דעם כאַראַקטער פון קינדער.

אָבער כאָטש דער גלויבען אין קלעפּ און אין קאַנטשיק איז נאָך אזוי פאַרשפּרייט צווישען די פאַרשיידענע שיכטען פון פאָלק, זיינען שוין אָבער דאָ אין דער ליטעראַטור, אין די ביכער, נייע געדאַנקען וועגען קינדער ערציהונג. עס זיינען שוין דאָ נייע איבערציינונגען, צו וועלכע מען איז געקומען מיט אַ סך ריכטיגע פּראָבעס. און די נייע מיינונגען ווילען האָבען, אַז ווען עס קומט דער מאָמענט, וואָס טאַטע-מאַמע דענקען, אַז זיי מוזען אויסשטרעקען די האַנט נאָכ'ן קאַנטשיק אום צו באַשטראָפען דאָס קינד, וואָלטען זיי גאָר דאַן איהם געדאַרפט אויסדרעהען אויף זיך אַליין און זיך געדאַרפט גוט אָנשמייסען, ווייל ניט דאָס קינד, נאָר זיי אַליין זיינען די שולדיגע אין זיין פאַרברעכען.

דאָס קינד איז אַבסאָלוט ניט שולדיג אין זיינע פעהלערען, אין זיינע פאַרברעכענס. דאָס קינד איז בלויז אזוי ווי די עלטערען, די אומגעבונג האָבען פון איהם געמאַכט און שלאָגען דאָס קינד איז דארום ניט נאָר גרויזאַם, ניט נאָר אומגערעכט, נאָר נוצלאָז; עס ברענגט קיין שום נוצען ניט, ווייל אַזוי לאַנג, ווי דאָס קינד געפינט זיך אַלץ אונטער די זעלביגע אומשטענדען, אונטער די זעלביגע איינפלוסען פון די מענשען וואָס רינגלען איהם אַרום, קאָן ער אַנדערש ניט זיין, כאָטש שלאָגט איהם פון היינט ביז מאָרגען, כאָטש ממית'ט איהם.

די ערפאַהרונג פון פיעל דענקענדע קעפּ, פון פיעל געלערענטע ערציהערס פון קינדער, האָט זיי געבראַכט צו דער איבערציינונג, אַז ווען א קינד ווערט געבוירען איז עס ניט גוט און ניט שלעכט. עס איז, ווי אַ ווייס שטיקעל פּאַפּיר, אויף וועלכען עס איז נאָך גאָר ניט אָנגעשריבען, און מען קאָן אָנשרייבען, וואס דאָס האַרץ גלוסט.

דאָס ניי-געבוירענע קינד קאָן מען בעסער פאַרגלייכען צו אַ שטיק לעהם אין די הענט פון דעם טעפּער; און פון דעם טעפּער הענגט שוין נאַטירליך אָפּ, וואָס פון דעם שטיק לעהם עס זאָל אויסגעקנאָטען ווערען.

עס איז אמת, אז קינדער ווערען געבוירען מיט זייערע אייגענע פעהיגקייטען, מיט זייערע געבוירענע טאַלאַנטען אין גייסט, אָדער קערפּער: מיט דער שאַרפקייט פון פאַרשטאַנד, אָדער פעהיגקייט פון די פינגער צו קונסט, אָדער קינסטליכער ארבייט. אָט די זאַכען קאָנען קיין שום ערציהערס זיי ניט געבען, אָבער זייערע נייגונגען פון כאַראַקטער, די גוטסקייט, די שלעכטקייט, די קנאה און שנאה, די

זשעדנעקייט, די אומעהרליכקייט, אָדער די עהרליכקייט הענגען יאָ אָפּ פון דעם, ווי מען האָט אָט דעם נייעם מענשען געלערענט, ווי מען האָט איהם געפיהרט, אָדער איבערגעפיהרט.

פון דעם, אלזאָ, וואס מיר האָבען דאָ געזאָגט, קאָן מען זעהן, אז קינדער ערציהונג הענגט אָפּ פון די עלטערענס פאַרשטאַנד, פון זייער אַרט דענקען, פון זייער אייגענער ערציהונג. און ווי טרויעריג עס ווערט אויף דער נשמה, ווען מען באַרעכענט זיך אין וואָסער פאַלשער געזעלשאַפט מיר לעבען, ווען מען באַרעכענט זיך, אז אויף זאכען וואָס האָבען די ווערט געלט, גיט מען אָפּ מעהר אויפמערקזאמקייט, ווי מען גיט אָפּ אויף מענשען-קינדער. זאכען, סחורה, קריגט יעדע מעגליכע אויפמערקזאמקייט; דער מענש, וואס באַשאַפט זי, מוז זיין א ספּעציאַליסט, וואָס ווייסט זיך ווי מיט איהר צו באַגעהן; דער בעל מלאכה מוז גוט פאַרשטעהן זיין פאַך, אום ער זאָל די סחורה חלילה ניט דעמעדזשען, ניט פאַרקירצען, ניט פאַרדערבען און ניט איבערפיהרען די גוטע מעלות אין איהר, וועלכע דער קונה זוכט צו געפינען.

אָבער די באַשאַפערס פון מענשענ'ס כאַראַקטער און זיינע נויגונגען, ערלויבט אונזער געזעלשאַפט צו זיין די גרעסטע פושערס, די גרעסטע באַטשערס, און וועמען אַרט עס? די מלאכה פון ערציהונג פון קינדער דאַרפען די עלטערען זיך ניט לערנען, איידער זיי נעמען באַשאַפען דעם נייעם דור. וועמען ליגט עס אפילו אין זינען? ווער קאָן דאָס, א שטייגער, ניט זיין קיין טאַטע-מאַמע?

אונזער געזעלשאַפט'ס ערשטע אויפגאַבע וואָלט, דאכט זיך, געדאַרפט זיין צו זעהן, אז איידער א פּאָר פאָלק געהט אַרויסנעמען אַ תנאים לייסענס (כתובה), זאָלען זיי פריהער אָפּגעבען עקזאַמען, צו ווייזען, אז זיי זיינען געבילדעט גענוג, ענטוויקעלט גענוג, פילאָזאָפיש געזאָנען גענוג, אום צו זיין אומשטאַנד ריכטיג צו ערציהען דעם נייעם דור, און ניט אָנשיקען אויף דער געזעלשאַפט מענשליכע דורכפאַלען, טויגעניכצען, וואָס ראַבעווען אַרום די שעהנקייט פון דעם לעבען מיט זייערע צוקאַליעטשעטע נאַטורען, מיט זייער פאַרדאַרבענהייט און גראָבהייט.

אַ שניידער צו ווערען, צום ביישפּיל, מוז מען זיך לערנען; אויב ניט, שטעהט די בייטש פון הונגער און באַשטראָפט. אָבער אזוי ווי פון עלטערען צו ווערען הענגען ניט אָפּ קיין פאַרדינסטען, דאַרף מען זיך שוין ניט צופערטיגען. ווען ניט קיין פאַרדינסט, איז שוין הפקר אַ וועלט.

עס איז ניט שווער צו פאַרשטעהן, אז אום אָט די אָרדנונג זאָל אַנדערש ווערען, וואָלט מען געדאַרפט אַ געזעלשאַפט, וואָס איז געבויט גאָר אויף אַן אַנדער מין פונדאַמענט. מען וואָלט געדאַרפט איינאָרדנען אזוי, אַז יעדע טאַטע-מאַמע זאָלען זיין געבילדעט, דורכגעהן די גרעמער און הייסקול און דערנאָך קאַלעדזש. אָבער דערצו דאַרף מען שוין נאַטירליך, אז דער דור פּאָר זיי, דאָס הייסט, זייערע עלטערען,

זאָלען עקאָנאָמיש ניט געווען זיין געצוואונגען אַרויסצונעמען וואָירקינג פּייפּערס (אַן ערלויבנים פון דער שטאָדט צו אַרבייטען) פאַר זייערע קינדער, נאָך איידער זיי זיינען דורכגעגאַנגען דעם זעקסטען גרעיד 3קלאַס); נאָר די עלטערען זאָלען זיי געוועון קאָנען אויסהאַלטען אין דעם וואוילטאָג, וואָס קינדער דאַרפען האָבען, ווען זיי שטודירען.

אָבער אָט דאָ ליגט טאַקע דער גאַנצער הונט באַגראָבען. עטליכע גליקליכע האָבען שוין אָט די געווינשטע לאַגע, אָבער דער גרויסער עולם ניט. און צוליב דעם איז טאַקע די פראַגע פון קינדער-ערציאונג אַזוי פאַרנאַכלעסיגט און די מענשהייט שטעהט נאָך אַזוי נידעריג אין מאָראַלישען זין, און אין פיעל אַנדערע זינען אויך.

פון דעם פריהערדיגען זעהען מיר, אלזאָ, אז דעם קאַנטשיק פאַר-דינען פריהער פאַר אַלץ די אומשטענדען, וואָס האָבען די עלטערען ניט געגעבען די ריכטיגע געלעגענהייטען אַליין גוט ערצויגען צו ווע-רען, און דערנאָך פאַרדינען איהם די עלטערען, וואָס האָבען זיך ניט צוגעפּערטיגט צו דער מלאכה פון קינדער ערציהונג. אָבער עס איז גאַנץ קלאָהר, אז דעם קאַנטשיק פאַרדינען ניט די שלעכט-ערצויגענע קינדער, וואָס פאָלגען ניט און זיינען פאַרדאָרבען אין אַלערליי אופנים.

עס איז קלאָהר, אז צו די קינדער'ס חסרונות האָבען די עלטערען אַליין געבראַכט מיט זייערע אומוויסענהייט; און די אָרימקייט פון דעם גרויסען עולם, די נערוועזיטעט, וואָס קומט פון דער יאָגעניש נאָכ'ן שטיקעל ברויט, די ענגשאַפט פון דער קווארטיר, די מיאוס'קייט פון דער אומגעבונג, לעגען נאַטירליך נאָך אויך צו אַ קנייטעל.

אין די ווייטערדיגע בלעטלעך וועלען מיר פּרובירען אָנווייזען, ווי ווייט מעגליך, ווי עלטערען פיהרען איבער די קינדער, איבער זייער מאַנגעל פון געלעגענהייטען צו ריכטיגער בילדונג. אָבער אמוויכטיג-סטען ווילען מיר מאָהלען אַ בילד פון גוטער ערציהונג, מיט וועלכער עלטערען דאַרפען אָנהויבען צו בויען אַ קינד'ס קערפּער און כאַראַק-טער, אום צו פאַרהיטען, אז דאָס קינד זאָל ניט זיין קיין דורכפאַל, זאָל ניט אויסוואַקסען קיין אומגעווינשטער מיטגליד פון דער געזעל-שאַפט, זאָל ניט זיין קיין קאַנדידאַט ניט פאַר שפּיטאָלען און ניט פאַר טורמעס.

1) איידער דאָס קינד איז נאָך דאָ

קיין מאָל ניט צו שפּעט זיך צו לערנען

עס איז כמעט שוין היינט ניט פאַראַן קיין פאַל, וואו מען זאָל קאָ-נען אויסקומען אָהן בילדונג, און ניט פיהלען די גרויסע שטראָף דער-פאַר. דער פאַרשטענדליכער אַרבייטער, צום ביישפיל, קריגט אַ בע-סערען לוין, כאָטש ער אַרבייט לייכטער. דער גראָבער, אומוויסענדער אַרבייטער טוט שווערע, האַראָפּאַשנע אַרבייט, אָבער זיין לוין איז

קליין, ווייל ער האָט ניט די אינטעליגענץ צו פאַרשטעהן זיין ניצליכ־קייט און בלייבט אומאָרגאַניזירט און ווערט אויף אַזאַ אופן מעהר עקס־פּלואַטירט, ווי דער ערשטער.

אָבער אין קיין פעלד פון מענשליכער טעטיגקייט איז ניט אַזוי וויכ־טיג אינטעליגענץ און בילדונג, ווי אין דער טעטיגקייט פון אַ מוטער, וועלכע ברענגט אויף דער וועלט דעם מענשען אַליין און האַלט פון דער ערשטער מינוט פון שוואַנגערשאַפט אין איהרע הענט זיין שיק־זאַל, אַזוי צו זאָגען, אין דער הינזיכט פון געזונט, פון אויפבויען פון כאַ־ראַקטער און פון לעגען דעם פונדאַמענט פאַר זיין אינטעלעקטועלער ענטוויקלונג.

ביז זעקס יאָהר איז דאָס קינד טאַקע נאָר אין דער מוטער׳ס הענט, אונטער איהר איינפלוס. און ווי טרויעריג עס איז צו געפינען אַ וועלט, וואו די בילדונג פון דער פרוי איז אַזוי פאַרנאַכלעסיגט געוואָרען, און דערמיט איז גרויס שאָדען אָנגעטאָן געוואָרען דער גאַנצער מענשהייט. ווייל היינט איז שוין קיין ספק ניטאָ ביי קיין וויסענשאַפטליכען קינ־דער ערציהער, אַז אָט די ערשטע זעקס־זיבען יאָהר פון קינד׳ס לעבען זיינען די וויכטיגסטע אין דער גאַנצער ערציהונג. זיי זיינען דער ערש־טער פונדאַמענט פון דער געביידע פון ערציהונג. ווען דער ערשטער פונדאַמענט איז אוועקגעלייגט גוט, איז שוין אַ גוטע געביידע לייכט אַרויפצובויען.

אין אָט די ערשטע יאָהרען איז דעם קינד׳ס גאַנצער וועזען ווייך, אַזוי צו זאָגען, אויף אַריינצונעמען אַלע איינפלוסען, אַלע איינדרוקען פון דער סביבה, וואו ער געפינט זיך. און וואָס עלטער דאָס קינד ווערט נאָך אָט די ערשטע יאָהרען, אַלץ מעהר פאַרהאַרטעוועט ווערט אָט די „ווייכקייט" זיינע, און דאָס, וואָס איז פריהער אַריינגעקלעפּט געוואָרען, בלייבט שוין דאָרט און קאָן שוין ניט אַרויסקומען. עס איז אַ פאַקט, אַז אַזוי „ווייך" איז אַ קליין קינד׳ס ערשטע איינדרוקס־פעַ־היגקייט, אַז וואָס עס פאַלט שוין אַריין אין זכרון, אין דער נשמה אַריין, אָדער אין די געוואוינהייטען, וואַקסט עס דאָרט אַריין מיט אַזאַ קראַפט, און ווערט אַזוי איינגעוואָרצעלט, אַז אַרויסרייסען דאָס איז שוין זעהר שווער. שפּעטער דאַרף שוין דער מענש זיין אַן אויסערגעוועהנליך מאָ־ראַלישע קראַפט און געברויכען רייזיגע מיטלען אויף זיך איבערצוואַנ־דערשען אָדער ביי זיך איבערצומאַכען געוויסע אומגעווינשטע געוואוינ־הייטען.

נאַטירליך, עס געהט שוין דערצו, אַז די געזעלשאַפט הויבט אָן ערנסט צו קוקען אויף דער פרויען בילדונג און מען הערט שוין אויף צו גלויבען, אַז אַ מיידעל דאַרף ניט לערנען, אַז זי קאָן מען אָפּקומען מיט שיח־פּיח : גרעמער סקול, העקלען און אויסנעהען צאַצקעס, צימב־לען אויף דער פּיאַנאָ, און איהר בילדונג איז געענדיגט. מען זעהט שוין איין דער פרוי׳ס גרויסע וויכטיגקייט, אלס די ערשטע אויפבויערין און פיהרערין, און פונדאַמענט לעגערין פון דער מענשהייט.

אָבער דערווייל האָבען מיר נאָך אַ וועלט מיט מאַמעס, וועלכע האָבען נאָך ניט פארזוכט די טובות פון אַט די נייע באַגריפען און זיי האַלטען אין מאַכען די זעלביגע פעהלערען אין דער ערציהונג פון זייערע קינדער, ווי די פריהערדיגע דורות האָבען געמאכט.

אָבער עס איז קיין מאָל ניט צו שפּעט צו לערנען. אַ מענש מיט שכל און מיט אַ שטאַרקען ווילען דאַרף שטרעבען אויסצובעסערען זיינע אָדער איהרע פעהלערען, וואָס זיינען דער רעזולטאַט פון אומוויסענהייט. און וויסענדיג, ווי גרויס איהר פאַראַנטוואָרטליכקייט און פליכט איז צו איהרע קינדער, דאַרף די פרוי אָנהויבען בילדען און ענטוויקלען זיך און אָנפילען דעם מוח מיט די נייע געדאַנקען וועגען קינדער ערציהונג.

ליידער האָבען מיר היינט אַ סך כלה-מיידלעך, וועלכע וועלען מיט דער צייט אַריינקומען אין דער אַרמיי פון היים-פיהרערינס און מאַמעס, אָבער זיי גיבען אַפילו קיין טראַכט ניט פון זייערע שפּעטערדיגע פליכטען. זיי פאַרברענגען די אָוועגטען נאָך דער אַרבייט אין „גוד טיימס", אָדער אין די טרימינג סטאָרס, אָדערביים שניידער, זוכענדיג מאָדעס פאַר די קליידער. מען דאַרף אַט די זאַכען טאַקע אויך. אָבער דאָס טאָר ניט פאַרנעמען זייער גאַנצע פרייע צייט.

יעדע פון אַט די צוקינפטיגע מאַמעס ווייס אייך צוגעבען, אַז אום צו ווערען אַ שניידערין, אָדער אַ בוק-קיפּערין מוז מען זיך פריהער לערנען די מלאכה; אָבער צו ווערען אַ מאַמע דענקט זי, איז אַ „סינטש" — דאָס געהט שוין אַליין, דאָס דאַרף מען זיך ניט לערנען. האָט זיך דען די באָבע געלערענט, אָדער די מאַמע?

עס איז זעהר וויכטיג אָפּצוגעבען זיך מיט לייענען וועגען קינדער ערציהונג, איידער די פאַראַנטוואָרטליכקייט ליגט שוין טאַקע אויפ'ן קאָפּ. עס זיינען שוין היינט פאַראַן אַ סך קוועלען, וואו מען קאָן שעפּען אויסקינפטע וועגען אַט דער וויכטיגסטער פון אַלע פראַגעס; און מיידלעך און כלות (חתנים אויך) מוזען אָנהויבען פאַר פריה צו שטודירען וועגען קינדער ערציהונג, געהן צו לעקטשורס און זוכען אַלע געלעגנהייטען זיך צ באַקענען מיט אַט דעם אינטערעסאַנטען געגענשטאַנד. אָבער, ווי געזאָגט אויבען, שוין מאַמע-און-טאַטע-ווייז, איז נאָך אויך ניט צו שפּעט אָנצוהויבען לייענען און שטודירען די קינדער-ערציהונג-פראַגע.

שוואַנגערשאַפט די גרויסע געשעהעניש.

דער מענש איז דער קוואַל פון גליק און רייכטום אויף דער וועלט, אָבער אומשטענדען אין דער זעלביגער וועלט זיינען אַזוי שלעכט איינגעאָרדענט, אַז דער געבורט פון אַ מענשען איז ניט שטענדיג אַן אָנגענעלעגטע זאַך. איבער דעם דורשט צו גאָלד, פאַדערט די געזעלשאַפט צו-

פיעל ארבייטער, אום זיי זאָלען זיין ביליג, און נאָך מעהר סאָלדאַטען אויף צו פיהרען מלחמות, און מיט אַלע מיטלען האָט מען איינגערעדט די מאַמעס, אז אי פאַר גאָט, אי פאַר דעם שטאַט איז בעסער, אַז זיי זאָלען שיטען מיט קינדער. און שיטענדיג מיט קינדער ווערט ביי זיי דאָס לעבען פאַרביטערט, ווייל זיי ווערען אויסגעמאַטערט פון טראָגען, פון דעם האָבען און פון דעם זויגען. און די שווערקייט און די יסורים פון די קינדער צו ערציהען און נאָך זעהר אָפט מיט גרויס זעלבסט-אויפּ-אָפּפערונג, זיינען אויך ניט קיין קליינע שווערקייט פאַר זיי.

ווען ניט אָט די צוויי דערמאָנטע איינגעוואָרצעלטע טיראַנישע אבערגלויבונגען און פאַרבלענדענישען, וואָלטען די מאַמעס מיט דער הילף פון די שוין גאַנץ זיכערע מיטלען פון געבורט-קאָנטראָל, נאָר גע-האַט אזוי פיעל קינדער, וויפיעל זיי וואָלטען געוואָלט, און אַלץ וואָלט געווען גוט און פיין. אָבער די געזעלשאַפט דערלאָזט נאָך ניט, אַז די אויסקינפטע פון דער וויסענשאַפט זאָלען די מאַמעס עפענען די אויגען, און שוואַנגערשאַפט איז דארום נאָר ביי ווייניגע פאַמיליעס א וויכטיגע פאַסירונג. אָבער ביסלעכווייז ווערט די וועלט קלוגער, און עס געהט שוין דערצו, אז יעדע שוואַנגערשאַפט וועט זיין אן אמת גליק פאַר דער פאַמיליע, און טאַקע א הויך-געשעצטע זאַך.

די גרויסע פאַרשווענדונג וועט אויפהערען.

אין אַ וועלט, וואו עס ווערען דערלאָזט אזוי פיעל אומזיסטיגע שוואַנגערשאַפטען, וואָס מאַטערען אוים די מאַמעס און די טאַטעס, און די קינדער זיינען בלויז פלייש פאַר די קאַנאָנען, און הענט פאַר די מאַשינען, האָט ניט אויסגעמאַכט ביי וועלכע שווערע און שלעכ-טע אומשטענדען די שוואַנגערשאַפט איז אָנגעגאַנגען. אָבער אין אַ בעסערער וועלט, וואו דער מענש וועט ניט זיין ביליג ווי בלאָטע, ווייל קיין סך וועלען די מאַמעס ניט וועלען ארויסברענגען, וועט די שוואַנגערשאַפט אַרומגערינגעלט ווערען מיט די בעסטע באַדינגונגען.

איינפלוסען אויפ'ן קינד

פיל געלערענטע און וויסענשאַפטס-לייט באַהויפּטען זעהר ערנסט, אז ניט נאָר ווערט אַ קינד באַאיינפלוסט פון דער מאַמעס פיזישען קער-פּער, נאָר פון איהר גייסטיגען לעבען אויך. ערשטענס טאָר זי ניט שוואַנגער ווערען אין אַ צייט, ווען איהר גייסט איז געדריקט מיט צרות, עגמת נפש, אָדער אַנדערע נערווישע אויפרעגונג. און אין די גאַנצע ניין חדשים דאַרף זי זיך היטען פון אויפרעגענדע, קרענקענדע ערפאַהרונגען, ווייל דאָס האָט אַ שעדליכע ווירקונג אויפ'ן קינדס גייסט. און אויב אַזוי, איז דאָך שוין לייכט צו פאַרשטעהן, אז דער היפוך פון אזא לאַגע איז יאָ זעהר וויכטיג פאַר'ן קינד'ס גייסט.

גוטע איינפלוסען אויפ׳ן קינד.

עס איז די פליכט פון טאַטען און פון יעדען אין דער פאמיליע צו זעהן, אַז די שוואַנגערע מאַמע זאָל ארומגערינגעלט ווערען מיט אַן אטמאָספערע פון צופרידענהייט, נחת, שלום בית, פריינדליכע, ליבענדע באהאנדלונגען, ווייל אַט דאָס אַלעס ווירקט זעהר ווינשענסווערט דורך דער מוטער׳ס ווערען אויפ׳ן גייסטיגען געבוי פון קינד.

נאָך גוטע איינפלוסען.

פון אַט דעם נאָר-וואָס געזאָגטען מעג מען דאָך שוין מאַכען אַ שפּאַן ווייטער. ווען אלע די זאכען ווירקען, טאָ ווילען פיל דאָקטוירים האָבען, אַז דער מוטער׳ס אינטערעס אין גוטער ליטעראַטור, מוזיק און אין אַנדערע אָפּטיילונגען פון קונסט האָבען גראָד אַזאַ גוטע ווירקונג אויפ׳ן קינד׳ס גייסט, און איהם ווערט געגעבען אַ פונדאַמענט אָדער אפשר טאַקע אַ נייגונג צו אַט די גוטע זאַכען. און דאַרום דאַרף די שוואַנגערע פרוי ניט אַוועקלאָזען די געלעגענהייט און זעהן זיך ארומ-רינגלען מיט אַט די גייסט אויפהויבענדע איינפלוסען פון שעהנער ליטע-ראַטור א. אַז. וו. די צייט דערצו זיינען די מאָנאַטען, ווען דאָס קינד איז שוין קערפּערליך פאַרמירט און די מאַשינעריע פאַר׳ן גייסטיגען חלק פון זיין לעבען הויבען זיך אָן צו בויען. און דאָס איז אומגעפעהר פון דעם אָנהויב פערטען מאָנאַט ביז צום לעצט.

ביידע שותפים מוזען זיך פאַראינטערעסירען.

אָבער ניט נאָר מוז אַט די אַרבייט איבערגעלאָזט ווערען צו דער שוואַנגערער מאַמען. זעהר אָפט איז פאַר איהר שווער אַליין זיך אַרומצורינגלען מיט אַט דער געווינשטער לאַגע פון אַנגענעמליכקייט און גייסטיגער ניצליכקייט. דעם קינד׳ס טאַטע מוז דאָס האַלטען פאַר זיין הייליגער פליכט אַוועקצוגעבען דארויף אַזוי פיל צייט ווי נאָר מעגליך און לייענען פאַר זיין פרוי און איהר דערצעהלען אַנגענעמע זאַכען און פאַרברענגען מיט איהר, העלפענדיג איהר צו קומען אונטער אַט די אויבען-אויסגערעכענטע איינפלוסען פון קונסט און שעה-נער ליטעראַטור. דאָס איז פשוט אַ נאַטור-געזעץ: ווען די פויגעלעך זיצען אויף די אייער, זיצען די זכרים אויף אַ נאָהענט צווייגעלע און זינגען זיי צו און אונטערהאַלטען זיי אויפ׳ן בעסטען אופן וואָס זיי איז נאָר מעגליך.

שוואַנגערשאַפט וויכטיג פונ׳ם ערשטען מאָמענט אָן.

אין פיזישען זין ווערען ביי פיל דאָקטוירים גערעכענט פאַר זעהר וויכטיג די ערשטע דריי חדשים, ווייל פונ׳ם ערשטען טאָג אָן הויבט דאָס קינד אָן זיין לאַנגזאַמע אנטוויקלונג און ביי דריי חדשים איז עס

שוין כמעט אַ גאַנצער מענש, וועלכער דאַרף בלויז שטאַרקער און גרעסער ווערען.

ווי די שוואַנגערע פרוי מוז לעבען

ארויסצוברענגען אַ ריכטיג געזונט קינד הענגט זעהר פיל אָפּ פון דער מאַמען. זי מוז זיין אין בעסטען צושטאַנד. זי מוז רוהען אַ סך. זי מוז געהן שלאָפען פאַר־פריה, און אַ גאַנצען טאָג מוז זי זיך אָפּ־היטען צוצולעגען זיך אַלע שעה, כאָטש אויף אַ פּאָר מינוטען. אַ סך קורצע רוהע־מאָמענטען זיינען בעסער ווי אַ לאַנגער אָפּרוה, ווייל מיט דעם איבעררייסען אָפּט די אָנשטרענגונג לאָזט זי זיך ניט אָנקלייבען קיין מידקייט אין די גלידער, וועלכעס איז פשוט סם, וואָס פאַר׳סמ׳ט זי.

דייטליך דערוויזען.

לויט די פּראָבעס (עקספּערימענטען) פון דעם פראַנצויזישען דר. פּינאַרד איז דייטלאַך דערוויזען געוואָרען די טובה פון דער שוואַנ־גערער מוטער׳ס רוה, איבערהויפּט אין די לעצטע עטליכע חדשים. דאָס קינד ווערט געבוירען גרעסער, שטאַרקער און קרעפּטיגער און אַ פריהצייטיגע ענטבינדונג איז זעלטענער ווי ווען זי רוהט ניט גענוג. אָבער ניט נאָר איז רוה גוט אין די לעצטע חדשים, נאָר אין דער גאַנ־צער שוואַנגערשאַפט, פון דעם ערשטען מאָמענט, וואָס דאָס קינד איז ארויסגערופען געוואָרען פון אָט דעם אומבאַקאַנטען „ערגיץ“.

מוז זיין געזונט בלוט.

פון דער מוטער׳ס בלוט ווערט אויפגעבויט דאָס קינד. דאַרף מען דען שוין צוזעצען, אַז איהר בלוט מוז זיין גוט בלוט, געזונט בלוט? און געזונט בלוט קומט ניט פון אָפּשפּרעכען אָדער זאָגען תהלים; אפילו געבען אַ סך צדקה קאָן אויך גאָר ניט העלפען דערצו. עס איז אַן איינפאַכע זאַך. דאָס קומט פשוט פון דער שיסעל.

געזונט בלוט.

ווען מען באַטראַכט אַ טראָפּען געזונט בלוט, געפינט מען דאָרט געוויסע זעכצעהן מינעראַלען אין זייערע פאַרשיידענע צוזאַמענשטע־לונגען, פון וועלכע דער גאַנצער קערפּער איז טאַקע אַליין אויך אויפ־געבויט. מען געפינט זיי אין דער ריכטיגער פּראָפּאָרציע. אָבער אין בלוט פון ניט קיין געזונטען מענשען זיינען די עלעמענטען ניט אין דער ריכטיגער פּראָפּאָרציע, און פון איינציגע חלקים איז דאָ אַזוי וועניג, אַז דאָס בלוט איז פשוט פאַרהונגערט, ווי אין אַנימאַ, בלוט־אָרימקייט, מאַלנוטרישאָן.

ווי דאָס בלוט, אַזוי דאָס קינד.

ווען דער מוטער׳ס בלוט האָט ניט די אַלע נויטיגע עלעמענטען, ווי קאָן דאָס קינד זיך שוין פאָרמירען ריכטיג? עס איז אמת, ביי ניט קיין שטאַרקער מאַמע ווערט אויך געבוירען אַ קינד, אָבער אַט דער מאַמע׳ס קערפּער האָט געדאַרפט רייסען שטיקער פון זיך אַליין אום צונויפצושטוקעווען, אַזוי צו זאָגען, אַט דאָס צרה׳דיגע קינד: ניט געווען גענוג קאַלציום ביי איהר אין בלוט? האָט דער קערפּער גע־צויגען אַט דעם מאַטעריאַל פון איהרע ציינער און ביינער; זי נאָך שוואַכער געמאַכט און אויפגעבויט אַ ניט קיין פאָלקאָמען קינד מיט אַט דעם גע׳גנב׳עטען מאַטעריאַל. אי איהר ווערט שלעכט, אי דעם קינד קאָן קיין גרויסע טובה ניט אַרויסקומען.

אין דער מאַמע׳ס עסען מוז זיין קאַלציום, פאָטעסיום, סאָדיום, סאָלפער, קלאָרין, סיליקאָן, פלואָרין, מאַנגאַניז, מאַגנעזיא, אייזען, אייאָדין, פאָספאָרוס, אָקסידזשען, היידראָדזשען, נייטראָדזשען, קאַר־באָן, און אַט די אַלע עלעמענטען זיינען פאַראַן אין נאַטירליכען עסען: אין גרינסען, פרוכטען, נים, אין גאַנצע, ניט באַראַבעוועטע תבואות, אין האָול־וויעט חלה, אין גאַנצען באַרלי, אין גאַנצע האָבערנע גרייפּ־לעך, אין אמת׳ער געלער מעהל.

די זעכצען מאַטעריאַלען.

דער קערפּער פון אַלע לעבעדיגע נפשות און פון מענשען נאַטירליך אויך איז פון דער נאַטור אויפגעבויט פון די דערמאָנטע זעכצעהן מאַ־טעריאַלען. אין די פאַרשיידענע אַרבייטען, וואָס דער קערפּער טוט, נוצט ער זיך אָפּ, און מיר פיהלען דאַן מיד. אָבער מיט׳ן עסען גיבען מיר דעם קערפּער צוריק די אָפּגענוצטע מאַטעריאַלען אויף זיך צו פאַרריכטען, און נאַטירליך מוזען אין עסען זיין די זעלביגע זעכצעהן עלעמענטען, פון וועלכע ער איז צונויפגעשטעלט. ווי געזאָגט אויבען, זיינען די נויטיגע מאַטעריאַלען פאַראַן אין אַלע גרינסען, פרוכטען, אין אמת׳ן ברויט (פון ראַזעווע מעהל, מיט די קלייען) א. אַז. וו. וועגען פלייש זעהט בלעטעל 36.

ווי דער מאַמעס עסען, אַזוי דאָס קינד.

אַזוי ווי דעם קינד׳ס ציינער הויבען זיך אָן פאָרמירען אין די ערשטע חדשים פון שוואַנגערשאַפט (בלעטעל 25), מוז די מאַמע אַ טראַכט טאָן פון געבען דעם קערפּער ריכטיגען מאַטעריאַל דערצו. איהר עסען איז די איינציגע זאַך, וואָס האָט אָן אַיינפלוס, אַז עס זאָלען אַרויסקומען ביים קינד געזונטע צייהנער. אויב אין איהר עסען פעהלט דער קאַלציום און געוויסע אַנדערע זאַכען, שטערט דאָס דעם קינד׳ס צייהנער ריכטיג פאָרמירט צו ווערען; די נערוועז און די בלוט־אָדערען אַרום די צייהנער ליידען דערפון. די אמאַליע (ענעמעל)

קומט ארוים ווייך און קריידיג. און אפילו די שפעטערדיגע צייהנער קומען אויך ארוים ניט גלייך אויסגעזעצט, ווייך און פוילען לייכט.

און ניט נאר ליידען דעם קינד׳ס צייהנער פון דער מאמע׳ס שלעכטען עסען, נאר איהרע צייהנער אליין אויך, ווי שוין געזאגט פריהער. און נאר א ריכטיגע דיעטע ביי דער שוואנגערער מאמע קאן פארהיטען אט די אלע צרות. דערנאך, ביים זויגען דאס קינד, איז אויך וויכטיג אז די מאמע זאל עסען ריכטיג, ווייל פון דער מילך הענגט נאך אלץ אפ דעם קינד׳ס גאנצער קערפער.

וואס די שוואנגערע מאמע מוז עסען.

דאס עסען, וואס קאן פארהיטען אט די פריהער אויסגערעכענטע צרות, אי פאר דער מאמען, אי פאר׳ן קינד, זיינען אט די דאזיגע:

מ י ל ך א קווארט א טאג (אדער כאטש א האלבע קווארט). דאס איז א רייכער קוואל פאר קאלציום פאר די ציינער, און פארהיט, אז דער מאמע׳ס קערפער זאל ניט דארפען ציהען אט דעם מאטעריאל פון די אייגענע צייהנער פאר׳ן קינד׳ס צייהנער און ביינערם וועגען.

ג ר י נ ס ע ן, ווי ספינאטש (שפינאט), קעהל, סווים-טשארד, שאלאטע, קרויט, עסקאראל, סעלערי, סטרינג בינס און כמעט אלע אנדערע גרינסען. מען דארף זיי ניט קאכען לענגער ווי 25 אדער 30 מינוט, און זיי עסען צוויי מאל א טאג. אבער א רויער גרינער סאלאד טאר ניט פעהלען יעדען טאג, כאטש איין מאל א טאג. צוויי מאל א טאג איז בעסער.

פ ר ו כ ט ע ן דריי מאל א טאג. מאראנצען, עפעל, גרייפ-פרוט א. אז. וו.

ת ב ו א ו ת נאר פון די נאטירליכע, ווי האול-וויעט, האול ראי (קארענע ברויט), די נאטירליכע קאשעס א. אז. וו.

א פאר אייער א טאג, א קליין שטיקעל פלייש אדער פיש און כמעט אלץ, וואס א נארמאלער מענש עסט, אבי עסען צו דער אפגעשטעלטער שעה. וואס אנבאלאנגט די פאסטעפקעס, לייקענען זיי שוין היינט א סך דאקטוירים אפ, אחוץ אפשר ביי אן אויסערגעוועהנליך נערוועזער פרוי, און דארום מעג מען שוין אויפהערען דער שוואנגערער פרוי צונויפטראגען פון „פויגעל-מילך" — וואס דאס איז געוועהנליך די פאסקודסטוועס פון די דעליקאטעסען-קליימען.

די דיעטע פון א קראנקער שוואנגערער פרוי מוז רעגולירט ווערען פון א דאקטאר.

באהאלטען די שוואנגערשאפט.

ליידער באגעהען אייניגע יונגע מאדניצעס-מאמעס א גרויסען פארברעכען געגען זייערע נאך ניט געבוירענע קינדער. זיי הונגערען זיי פשוט אוים. ניט נאר גיבען זיי זיי ניט דעם קאלציום, נאר קיין אנדערע זאכען אויך ניט.

יעדע מאַמע פאַרשטעהט שוין היינט, אַז מיט אַ געבוירען קינד מוז מען זיך אָפּגעבען. מען דאַרף אָפּהיטען דאָס עסען, דאָס שלאָפען א. אַז. וו. אָבער דאָס קינד אין בויך קריגט נאָך ניט קיין פּיצעל אויפמערקזאַמקייט, ווי גלייך עס איז נאָך גאָר אויף דער וועלט ניטאָ. און אָט דאָרום קומט ביי אָט די אויבען־דערמאָנטע מאַמעס אויס רעכט אָפּצוטאָן אָט דעם קינד, וואָס די ווערים טוען ניט אין קבר. זיי קרעמפּעווען זיך איין די ערשטע פּאָר מאָנאַטען, אַז די טאַליע זאָל נאָך אַלץ זיין שעהן און אַז מען זאָל „ניט דערקענען"; און זיי עסען כמעט גאָרניט, אום דאָס קינד זאָל ניט וואַקסען. פון נאַרישע באָבעס האָבען זיי געהערט, אַז ווען דאָס קינד איז אַ גרויס קומט אָן שווער ביים האָבען; נו, הונגערען זיי אונטער און עסען אַליין ניט, אַבי דאָס קינד זאָל ניט געווינען קיין וואָג.

דאָס איז פּשוט אַ באַרבאַרישע אומוויסענהייט. נאָך אַ מאָל ברענגען מיר דר. וויילי'ס ווערטער, אַז אויסצוהונגערען אַ געבוירען קינד איז אַ שרעקליכער פאַרברעכען, אָבער אויסצוהונגערען אַ קינד, וואָס האַלט זיך ערשט אין פאָרמירען אויף געבוירען צו ווערען, איז ניט נאָר אַ פאַרברעכען נאָר אַ טיערישע גרויזאַמקייט, ווייל אין אָט די מאָנאַטען ווערט געלעגט דער פונדאַמענט פאַר דער נערווען־סיסטעם און די קאָפּ־פעהיגקייטען, און מיט אַזאַ פיהרונג פון דער שוואַנגערער מאַמע מאַכט זי אפשר אַליין פון איהר קינד אַ קאַליקע אויף זיין גאַנץ לעבען. ער ווערט באַשטראָפט אָהן שום שולד. אָט די מאַמעס באַ־רעכענען זיך אָבער ניט, אַז וואָס געזינטער די מאַמע איז, אַלץ לייכ־טער קומט איהר אָן ביים האָבען דאָס קינד.

רעגעלמעסיגער מאָגען.

פאַרשטאָפּונג איז דער שונא פון דער שוואַנגערער מאַמע און פאַר איהר נאָך ניט געבוירען קינד. זי מוז אָפּען זיין יעדען טאָג, אָבער דאָס טאָר ניט קומען פון קיין איין טראָפּען מעדיצין (בלעטעל 76). די נאַטירליכע עסענס, ווי די גאַנצע תבואות: האָול־וויעט ברויט, האָבער־גריץ, גאַנצע בארלי (גערשטען), פרוכט און אַ סך רויהע און געקאָכטע גרינסען האָבען אין זיך די מיטלען אויף צו געבען דעם מאָגען רעגעלמעסיגקייט.

זיין פאָרזיכטיג מיט'ן טרינקען.

די שוואַנגערע און דערנאָך די זויגענדיגע מוטער דאַרף טרינקען וואָס ווייניגער טעע און קאַווע און אין גאַנצען אויסמיידען ביער, וויין אָדער שנאַפּס. אַלקאָהאָל איז אַ שונא פון דער מענשהייט, וועלכער איז טויזענטער יאָהרען אַרומגעגאַנגען אונטער דער מאַסקע פון אַ פריינד, שטילינקערהייט אונטערשטעלענדיג דעם מענשען אַ פּיסעל. די ערנסטע מעדיציניש וויסענשאַפט האָט איצט ענדליך פון אַלקאָ־האָל אין יעדער פאָרמע אַראָפּגעריסען די מאַסקע, און אינטעליגענטע

מענשען דארפען אפגעוואוינען זיך פון טרינקען אפילו דאס מינדעסטע ביסעל. דאס שאדט דעם מענשען'ס נערוועען באלד, אבער דער עיקר איז דאס, וואס אלקאהאל האט א שעדליכע ווירקונג אויף די צעלען פון קערפער, איבערהויפט אויף די געבויר־גלידער, און די קינדער וואס זיינען נאך אפילו ניט געבוירען געווארען ווערען באשעדיגט און קומען ארוים ניט דאס, וואס זיי וואלטען געקאנט זיין. ווען אונזערע אור־עלטערען און די נעהנטערע עלטערען וואלטען ניט געווען גע־טרונקען. אך, וואספער א בעסערע מענשהייט מיר וואלטען שוין היינט געהאט! אלקאהאל איז שלעכט, צי איז ער אליין געמאכט אין דער היים (ווישניאק), צי געקויפט. דער בעסטער אלקאהאל איז א פאר־בארגענער סם, און פראהיבישאן איז איינע פון די ווינשענסווערטסטע רעפארמעס, וואס די רעגירונג האט איינגעפיהרט.

קיין סך וועזען ניט מאכען.

קיין סך וועזען דארף א געזונטע שוואנגערע פרוי פון זיך טאקע ניט מאכען, אבער עטליכע כללים פון פארזיכטיגקייט זיינען נויטיג. זי מוז טראגען לייכטע אבערווארימע אונטערוועש. די יוניאן־סוטס זיינען די בעסטע, ווייל זי פארשפארט צו האבען בענדלעך אין גארטעל. די קליידער דארפען זיין לויז און באקוועם און הענגען פון די אקסלען, ניט פון גארטעל. די שיך מוזען זיין גרוים געגוג, אום ניט צו דריקען די צירקולאציע פון בלוט; אויף ברייטע פאדעשוועס און פלאכע, ברייטע און נידעריגע אפצאסען. די זאקען־בענדלעך טארען ניט זיין די קיילעכיגע, ווייל, דריקענדיג דאס בלוט אין די אדערען, פאראור־זאכען זיי גראד ווי די ענגע שיך גרויסע בלויע אדערען אויף די פים (ווועריקאוז וועינס).

באנדאזשען אדער קארסעטען.

אט די זאכען טארען ניט ארונטערדריקען דעם בויך, נאר פארקערט, אויפהויבען איהם. די פרויען וואס ווילען דוקא קארסעטען, מוזען קריגען די בעסטע מאטוירניטי־קארסעטען געמאכט פון ספעציאליסטען. אט אזעלכע קארסעטען העלפען גאנץ גוט און שאטען ניט דעם קינד, אבער די ביליגע טויגען ניט. בעסער גארניט.

עקסערסייזע (מאציאן) וויכטיג.

די שוואנגערע פרוי טאר ניט פארנאכלעסיגען צו געהן שפא־צירען, אום צו מאכען באוועגונג מיט די גלידער. דאס איז וויכטיג, אי פאר איהר, אי פאר'ן קינד. דאס האלט אויף א געזונטע ציר־קולאציע. אבער אנמאטערען זיך שטארק טאר זי ניט. זי מוז זיך אפט צוזעצען (בלעטעל 99). זי מוז זעהן זיצען אויף דער זון. דאס ווירקט גוט אויף איהר אליין און דורך איהר אויפ'ן קינד.

עס קומט אַרויס אַ געזונד קינד.

אלזאָ, ווען די שוואַנגערע פרוי רוהט גענוג, עסט ריכטיג און לעבט טאָג און נאַכט אין פרישער לופט (שלאָפט מיט ברייט געעפענטע פענסטער, זומער און ווינטער), מעג זי זיין זיכער, אז דאָס קינד וועט ארויסקומען געזונט און פריש, און זיין לעבען וועט זיין א ברכה פאר די עלטערען און פאר׳ן קינד אודאי.

ווען צו געהן צום דאָקטאָר

אום צו פארהיטען א סך אומזיסטיגע, לייכט אויסמיידליכע צרות, דארף א פרוי באלד נאָך די ערשטע סמנים פון פארבינדונג געהן צו א דאָקטאָר. אמאָל, ווען מען האָט נאָך ניט געוואוסט, וואס מען ווייסט שוין אזוי זיכער היינט, האָט מען געגלויבט, אז אָט די גאנצע געשיכטע איז אַ גליק-זאַך. ביי איין פרוי געהט עס אָפּ בשלום, ביי א צווייטער ניט. אָבער היינט מיט גוטער אויפפאסונג פון דער ערשטער מינוט, קאָן ביי אלע פרויען אלץ אָפּגעהן בשלום. ווייל אין די ערשטע פאָר וואכען קאָן שוין דער דאָקטאָר זעהן, צי פאָרמירט זיך דאָס קינד ריכטיג, צי איז דער מאָמע׳ס מאשינערי ריכטיג א. אז. וו. און צו אָט דער צייט איז דאָס גאָר א קלייניגקייט אלץ צו פארריכטען.

די וויזיטען צום דאָקטאָר.

נאָך אָט די ערשטע וויזיטען מוז די שוואַנגערע פרוי זיך ווייזען פאר׳ן דאָקטאָר יעדען מאָנאט, אָדער ווען דער דאָקטאָר באפעהלט. דער „נעקסט-דאָריגערס" (שכנה׳ס) עצות טאָר מען ניט פאָלגען. עס איז אמת, זי האָט שוין אפשר געהאָט צעהן קינדער, אָבער געוועהנליך קאָן מען אויסגעפינען. אז די גרעסטע צאָהל פון זיי ליגען לײדער אויפ׳ן בית-עולם, צוזאמען מיט זייער פארטרויערטער מוטערס „רייכער ערפאהרונג". דעם דאָקטאָר, און נאָר דעם דאָקטאָר, דארף מען פאָלגען, ווייל א האלב פון די אומגליקען פאר דער מוטער און קינד קומען נאָר פון אומוויסענהייט און נאַכלעסיגקייט.

געלעגען ווערען אין א שפּיטאָל.

דאָס בעסטע פלאַץ פאר אן ערוואַרטענדער מוטער איז צו גע־בוירען דאָס קינד אין א גוטען שפּיטאל. דאָרט איז אלץ איינגעאָר־דענט צוליב אָט דער וויכטיגער געשעהעניש. דאָרט ווערט זי באַ־האנדעלט נאָר פון עקספּערטען מיט דער גרעסטער ריינקייט און פאָר־זיכטיגקייט און אין פאל עפּעס געהט ניט, ווי עס דארף צו זיין, איז דער דאָקטאָר מיט דער נוירס פאראן גלייך אויפ׳ן פלאַץ.

ווען שוין יא געלעגען ווערען אין דער היים.

ווען שוין יא אין דער היים, זאָל כאָטש דאָס קינד גענומען ווערען פון א דאָקטאָר. מיט דער ריכטיגער פאָרזיכטיגקייט פון היינטיגער

מעדיציינישער וויסענשאפט, איז מען שוין כמעט זיכער, אַז אַלץ וועט אָפּגעהן גלאַט און אַז די מאַמע, אַז דאָס קינד וועלען ריכטיג באהאַנ־דעלט ווערען. טויזענטער קימפּעטאָרינס פלעגען שלעכט אָפּשניידען, ווייל די אומוויסענדע באָבעס און די כלומרשטדיגע אַקושאָרקעס האָ־בען אויף זיך גענומען אָט די ערנסטע פאַראַנטוואָרטליכקייט, און פיל טרויער איז דערפון אַרויסגעקומען. זיי וויסען טאַקע עפּעס, אָבער ניט גענוג, אום צו פאַרהיטען מעגליכע שלעכטיגקייט. טויזענטער קינדער פלעגען בלינד ווערען, ווייל מען האָט זיי באַלד נאָכ׳ן געבוירען ניט אויסגעוואַשען די אויגלעך מיט באָריק עסיד און ניט געהאַלטען זיי ריין די ערשטע עטליכע טעג.

ביים אַרויסקומען פון בויך.

אין בויך ביי דער מאַמען זיינען דעם קינד׳ס אויגעלעך געזונט, אָבער דורכקומענדיג דעם געבורט־קאַנאַל, נעמען זיי זיך אָפט אָן מיט מיקראָבען, זאָגט דר. לאָורי. און דאָרום איז אַזוי נויטיג ניט צו פאַר־לאָזען און באַלד זיי אויסוואַשען. אַמאָל האָט מען דאָס ניט געוואוסט, און אַ סך מענשען זיינען „בלינד פון געבאָרען”, אַזוי צו זאָגען. זיי זיינען, ליידער, בלינד איבער דער בלינדקייט פון די באָבעס אָדער אַקושאָרקעס.

דעם קינדס אויגען.

אפילו נאָך אָט דער ערשטער פאָרזיכטיגקייט, קאָן נאָך פאָרט עפּעס טרעפען מיט׳ן ניי־געבוירענעם קינד׳ס אויגעלעך, ווייל פאַר־שיידענע מיקראָבען קומען אַהין אריין און די אויגעלעך ווערען רויט, אָדער מיט מאַטעריע. דאָס איז זעהר אַן ערנסטע זאַך און נאָר אַ גע־ניטען דאָקטאָר דאַרף מען דאָס אָנפאַרטרויען. און מיט אַ דאָקטאָר וועלען שוין געוועהנליך אַלע אַנדערע זאַכען ריכטיג באַהאַנדעלט. אונזער ראַט, אַלזאָ, איז נאָר אַ דאָקטאָר, צי אין דער היים, צי ניט.

ביים צונרייטען זיך

עס איז זעהר נאַריש און שעדליך פאַר דער ערוואַרטענדער מאַמען צו פאַרברענגען וואָכען אין נעהען און אויסנעהען צאַצקעס פאַר דער קומענדער בייבי. עס איז פאַר איהר און פאַר׳ן קינד וויכטיג, אַז זי זאָל בעסער מעהר זיצען אויף דער לופט און שלינגען די גאָלדענע שטראַהלען פון דער זון, איידער זיך אַרויסנעמען די אויגען מיט שמאָכ־טעס, וואָס ברענגען קיין שום נוצען ניט. היינטיגע אינטעליגענטע פרויען האָבען אָנגענומען אַ שטייגער, אַז איינפאַכקייט און ניצליכקייט שטייגט איבער אַלץ, און האָבען פאַרוואָרפען די מאָדע פון צאַצקעס פאַר דער נייער בייבי. זיי מאַכען דעם איינפאַכסטען גאַרניטור, מיט דער אויפמערקזאַמקייט צו באַקוועמליכקייט און ניצליכקייט, און ווייטער ניט מעהר.

וואָס מען מוז אָנגרייטען פאַרן קינד.

1) דריי גראָמע העמדעלעך, האלב וואָל און האלב בוימוואָל, ניט קיין שווערע. אַט אַזעלכע לויפען ניט איין.

2) אַ קאַרגע דריי-פערטעל יאַרד ווייסען פלאַנעל, צושניטען אויף דריי פאַסען פאַר דריי בויך-בענדער. מען דאַרף זיי ניט פאַרזוימען, אום זיי זאָלען ניט פרעסען אויפ'ן קינד'ס בייכעלע.

3) דריי ווייסע פלאַנעלענע סקוירטס (האַלבע קליידעלעך), ניט צו לאַנג און געמאַכט מיט אַ גאַרטעל פיר אינטשעס די ברייט. זיי מעג מען לאָזען אָפען, אַז עס זאָל זיין לייכט דאָס קינד ארומצואוויקלען. קיין פעטיקאָוטס דאַרף מען שוין ניט. דער פאַס פונ'ם גאַרטעל דאַרף זיין לענגער, אַז עס זאָל גוט ארומנעמען דאָס קינד.

4) אַ זעקס ווייסע דרעסקעס (קליידעלעך) אויף אָנצוטאָן פון אויבען. זיי דאַרפען זיין פון אונטען אין גאַנצען אָפען און זיך פאַר-שפיליען מיט אַ פלאַך קנעפעלע פון ווייסען צייג. שפעטער קאָן מען זיי צונויפנעהען. אָבער קיין זאַך זאָל ניט זיין צו לאַנג, ווייל ווי דר. ווילי זאָגט, האָבען נאָר די שונאים פון דער מענשהייט אויסגע-טראַכט לאַנגע קליידער פאַר אַ ניי געבוירענער בייבי: אין אַ פּאָר וואָכען ארום הויבט זיך שוין דער קליינער מענשעל אָן צו וועלען ריהרען מיט די הענטלעך און פיסלעך, טאָ קומען די שמאַטעס און לאָזען ניט. דאָס שטערט די עקסערסייז פון אַט די גלידער.

5) דריי נאַכט-העמדער אָדער קימאָנאָלעך פון ווייכען קאַטען-פלאַנעל. זיי מעגען זיין לענגער, אָבער זיי דאַרפען אויך זיין אָפען פון אונטען. דאָס העלפט צו מאַכען איינפאַך דאָס אָנטאָן פון דער בייבי, און די קליידער ווערען טאָקע פאַרהיט פון נאַס צו ווערען.

6) דאַיפערס (ווינדעלעך). אַט די זאַכען, וואָס מעהר אַלץ בע-סער. כאָטש אַ דריי טוצען דאַרף מען האָבען. די „בוירדס אַי" סחורה איז זעהר גוט פאַר אַט די ווינדעלעך. זיי האַלטען זיך שטענ-דיג ווייך און ווערען ניט פאַרהאַרטעוועט און פאַרגעלט, ווי דער קאַטען פלאַנעל. אַ ראָבער דייפער אויף דעם אונטערשטען דייפער איז גוט, ווען מען טראָגט דאָס קינד אין דרויסען. דאָס פאַרהיט אַ סיבה.

7) אַ צוויי-דריי פלאַנעלענע קאָלדרעלעך ווייסט דאָך יעדער, אַז מען דאַרף. זאָלען זיי זיין פון דער זעלביגער גראָבקייט.

8) נו, געשטריקטע זעקעלעך זיינען דאָך געווים די ערשטע נוי-טיגקייט.

דייפערס (ווינדלאַך).

פיל מאַמעס האַלטען בעסער פון די שמאָלע לאַנגע דייפערס פון „בוירדס אַי" (פיקע), ווי פון די ברייטע פיר-עקעכיגע. די שמאָלע, לאַנגע לעגען זיך צונויף אין צווייען און דערנאָך נעמען זיי ארום דאָס קינד אַזוי, אַז עס איז ניטאָ קיין סך שמאַטע ארום בייכעלע, ווי עס

ווערט נאָכ'ן פאַרשפּיליען די פיר-עקעכיגע. זיי קומען א 20 אינ־טשעס די ברייט און מען דאַרף זיי מאַכען א 40 אינטשעס די לענג אויף זיי צונויפצולעגען אין צווייען.

זיכערהייט שפּילקעס (ענגלישע).

אָט דער אַרטיקעל טאָר ניט פעהלען. מען דאַרף שטענדיג האַל־טען עטליכע טוצען פון די בעסטע, שטאַרקסטע שפּילקעס אין הויז. די גוטע זיינען זיכער ניט צו עפענען זיך לייכט.

אַנדערע נויטיגקייטען.

עס מוזען זיין אָנגעגרייט א פלעשעל ווייסער וואזעלין, באָריק עסיד, א קעסטעלע טאַלקום פּוידער, א פּעקעל ריינע אַפּטייק-וואַטע, א וואַנעלע, א האָט-וואָטער ראַבער-בעג א. אַז. וו.

וואָס אָנצוגרייטען, ווען ניט אין שפּיטאָל.

די פרויען, וואָס ווערען געלעגען אין דער היים, וואָלטען זיך באַ־צייטענס געדאַרפט צוגרייטען צו דער וויכטיגער פּאַסירונג. אמאָל טרעפט, אַז זי קומט א סך פריהער, ווי מען האָט ערוואַרטעט, טאָ קאָן מען זיך פאָרשטעלען וואָס פאַר אַן אומאַנגענעמליכקייט דאָס איז, ווען קיין זאַך איז ניט צוגעגרייט. יעדע שוואַנגערע פרוי וואָלט געדאַרפט אָנגרייטען א פאַרטיגען „מאַטוירניטי קעסטעל“, וועלכע מען קאָן קויפען אין די קלייטען און וואו אַלץ איז שוין פאַרזאָרגט, אָבער מען קאָן אַליין צונויפשטעלען אַזאַ קעסטעל.

וואָס אָנצוגרייטען אין קעסטעל.

מען נעמט זיך צו אָט דער אויפגאַבע א צוויי חדשים פאַר דער צייט און מען פּאַקט אַן א קעסטעל, וואו מען לעגט אריין כאָטש פיר אויסגעפּרעסטע לייליכער, א פּאַר ציכלעך, א האַלב טוצען האַנד־טיכער, א צוויי נאַכט-העמדער פאַר דער קימפּעטאָרין, צוויי וואַש־קלאָטס, א שטיק קאַסטיל זייף אָדער אַנדערע ווייסע זייף, א ראָבער־לייליך, א סך גאַז און וואַטע אויף צו מאַכען פּעדס, קאַטען-פלאַנעל אויף בויך-בינדערס א. אַז. וו.

אויפ'ן פּלאַץ פון'ם ראָבער-לייליך מעג מען אָנגרייטען א שטיק נייעס אוילקלאָט. עס איז גוט אָנצוגרייטען עטליכע יארד ווייסען קאַטען פלאַנעל, דאָס פריהער גוט אויסקאָכען, אויסטריקענען און פאַר־וויקלען אין א זעהר ריינער זאַך. דאָס איז בעסער ווי סתם שמאַטעס אין אָט דער לאַגע.

אויך דאַרף אין קעסטעל אריינגעלעגט ווערען א פלעשעל ליזאָל, א פּודעלע באָריק עסיד פּוידער. עס איז זעהר וויכטיג, אַז עס זאָל זיך דאָרט אויך געפינען א בעד-פּען, א האָט-וואָטער בעג און א שפּריצער (סירינדזש), אַ פלעשעלע ווייסע וועזעלין און סייפטי פּינס און א גאַנצער פונט אַפּטייק-וואַטע.

2) דאס ניי־געבוירענע קינד

ערשטע באהאנדלונג.

א געניטער דאקטאר ווייסט ווי צו באהאנדלען דאס ניי-געבוירענע קינד. דאך מוזען מיר דא פארט אנדייטען עטליכע כללים, וואס קאנען אמאל צו-נוץ קומען אין פארווארפענע ווינקלען, וואו קיין דאקטאר איז פארט ניטא. דאס ערשטע מוז מען דעם קינד נאכ'ן אפשניידען דעם נאפעל באלד אויסוואשען די אויגלעך מיט באריק עסיד. טוט דאס מיט א ריין שטיקעל אפטייק-וואטע אנגענומען מיט ריינע הענט וועלכע מען האט פריהער גוט אפגעוואשען מיט זייף און דערנאך מיט באריק עסיד. קיין מאל טאר מען דאס שטיקעל וואטע ניט ברויכען צוויי מאל — אויסגעווישט און אוועקגעווארפען אין פייער אריין, און גענומען א פריש שטיקעל אויף איינצוטונקען אין באריק עסיד (בלע-טעל 144).

פעטקייט דעם קינד'ס ערשטע באד

דאס ניי-געבוירענע קינד מוז מען די ערשטע טעג נאר גוט איבער-שמירען מיט אייל אדער וואזעלין און ניט באדען. דאס מיילעכעל און די אויגעלעך מוזען גוט אויסגעוואשען ווערען מיט באריק עסיד, ווי שוין געזאגט פריהער, און אט דאס מענשעל דארף אנגעטאן ווערען אין א העמדעלע; דאס בייכעלע דארף איינגעבונדען ווערען מיט א פלאנעלענעם באנד, אום צו האלטען עס ווארים און טאקע העלפען דעם פופיקעל לייכט פארהיילט צו ווערען. די פיסעלעך מוזען באלד אריינגערוקט ווערען אין געשטריקטע זעקעלעך (בוטים), א דייפער דארף נאטירליך ארומנעמען דעם אונטערשטען חלק פון קערפערעל און א ווארים קליידעלע אדער קימאנעלע דארף אנגעטאן ווערען אויף דעם אויבערשטען חלק פון קערפערעל, און דאן דארף מען אט דעם חברה-מאן איינוויקלען אין א ווארים קאלדרעכעל.

ווארום ניט באדען.

אזא פעטע באד איז גוט דעם קינד צו געבען, ביז דער נאפעלע ווערט פארדארט און אלץ ארום זעהט שוין אוים פארהיילט, ווייל ווען די וואונד איז נאך אפען, אדער ווען די מינדעסטע רויטקייט איז פאראן, טאר מען ניט ריזיקירען מיט וואסער. דאס וואסער איז דאך ניט סטעריליזירט און איז געווים מיט א סך מיקראבען, ווי יעדעם וואסער. טא פארשטעהט מען דאך שוין, אז עס איז פאראן א סכנה, אז מיקראבען קאנען אריינקומען און אנמאכען צרות. און די פעט-קייט, איבערהויפט ווען דאס איז נאך פראוואנץ אויל (אליוו אויל), איז געזונט פאר'ן קינד. פיל דאקטוירים גלויבען, אז דאס העלפט דעם קינד צו וואקסען. פון דער פעטקייט רייניגט זיך גוט אפ דער

„קעז"-מאַטעריאַל, מיט וועלכען דאָס קינד איז באַדעקט אין דער מאַמע'ס בויך.

גוט פאַר אייניגע אויסלענדישע מאַמעס צו וויסען.

דאָ אין אַמעריקא דאַרף מען שוין קיינעם ניט דערצעהלען, אַז וויקלען און קרעמפּעווען אַ קינד די ערשטע זעקס וואָכען איז שוין פון לאַנג פאַרוואָרפען געוואָרען. דאָ טוט מען דאָס קינד באַלד אָן ווי מיר האָבען אויסגערעכענט. אָבער אין רומעניע, רוסלאַנד און אין אַנדערע אָפּגעשטאַנענע לענדער מאַטערט מען נאָך ליידער ניי-געבוירענע קינדער מיט ווינדעלעך און וויקעל-שנורען, און דערנאָך האַלט מען זיי, ביז זיי הויבען אָן ארומצוגעהן מיט נאַקעטע פיסלעך און אָהן דייפּערס נאָר ארומגעוויקעלט מיט אַ שטיקעל לאַפּען. די קינדערלעך זיינען שטענדיג בלוי, פאַרפרויען און פאַרנעצט, ווי די שרייבערין האָט דאָס אליין דאָ ניט לאַנג צוריק בייגעוואוינט. און ווען זי האָט דאָרט דערצעהלט, ווי אַזוי מען טוט אָן אַ נאָר-וואָס געבוירען קינד, האָט מען זיך געקאַטשעט פון געלעכטער. עס איז די לייט אויסגעקומען זעהר פריקרע גאָר צו לאָזען אַ קינד ניט איינגעקרעמפּעוועט. ער ווערט דאָך אַ קאַליקע דערפון! — גלויבען זיי. און אַזאַ פיצעל גאָר אָנטאָן ווי אַ פאָלנע מענש! דאָס האָט ביי זיי אויסגעזעהן זעהר קאָמיש. אָט די מאַמעס וואָלטען מן הסתם געשטוינט, ווען זיי וואָלטען געזעהן ווי דאָ ביי אונז פיהרט מען די קלענסטע בייבים אין דרויסען אין די גרעסטע קעלטען, אריינלעגענדיג אין וועגעלע אַ היים וואַסערבעג צום קינד'ס פיסעלעך, און דאָס קינד, אין דער וואַרים און אויף דער פרישער לופט, שלאָפט ווי אַ יונג מלאכ'ל און וואַקסט ווי אויף הייוועז.

נאָך דער פּעטער באָד.

נאָכ'ן געבורט און נאָך דער ערשטער פּעטער באָד, ווען דאָס קינד איז שוין אָנגעטאָן, גיסט איהם אריין אין מיילכעל אַ צוויי לעפעלעך וואַרימע וואַסער אויף אויסצוואַשען דאָס העלזעלע און טאַקע אָנפילען דאָס לעדיגע מעגעלע. אָבער היט זיך ניט צוצולעגען קיין צוקער. פון דעם קריגט עס קרעמפּס. לעגט דאָס קינד אַוועק אויף דער רעכטער זייט, דעקט עס גוט איין, לעגט צו צו די פיסלעך אַ היים-וואַסער בעג און דעקט איבער דאָס קעפּעלע, ניט דאָס פּנים'על, און דאָס קינד וועט אַזוי אַוועקשלאָפען עטליכע שעה. טאָמער לעגט מען אַ פלאַש הייסע וואַסער, דאַרף מען באַשיצען די פיסעלעך, אַז זיי זאָלען זיך ניט אָפּבריהען.

ווען דאָס נאָפּעלע איז שוין פאַרדאַרט.

איצט מעג מען שוין דער בייבי אָנהויבען געבען אַ באָד פון וואַסער. דער בעסטער פלאַן איז אָנצוגיסען אַביסעל וואַרימע וואַסער

אין וואַנעלע און אריינלעגען אַ גראָבען טערקישען האנטוך, און אויף איהם ארויפלעגען דאָס קינד לאַנגזאַם, עס זאָל זיך ניט דערשרעקען און דאַן ביסלעכווייז צוגיסען מעהר וואַסער. ווען מען גיט אַ קינד פלוצלונג אַ לעג אריין אין אַ סך וואַסער, קריגט עס אַמאָל אַן אָפּ־שטוים צום וואַסער און עס האָט שוין דאַן קיין מאָל קיין הנאה ניט פון'ם באָדען און שרייט און גוואַלדעוועט; און אַזאַ באָדען ברענגט דעם קינד קיין נוצען ניט. מען האָט פון דעם קינד פּשוט אַוועקגע־רויבט דעם פאַרגעניגען, וואָס אַ ווארימע באָד גיט דעם קערפּער. געברויכט גוטע ווייסע זייף, אָהן שום גערוכען. גוטע קאַסטיל זייף איז אַנגענעם.

דער שלאָף ביי אַ פּיצעלע קינד.

דאָס ניי געבוירענע קינד מוז ביז דריי חדשים שלאָפען צוואַנציג שעה אַ טאָג. נאָך דעם ווערט ער וואַכעדיגער און ביי זעקס חדשים דאַרף שוין אַ קינד שלאָפען צוועלף שעה ביינאַכט און צו צוויי שעה צוויי מאָל אין טאָג. איינע פון די וויכטיגסטע מיטלען צו פאַרזיכערען אַ שטאַרקע נערוועו־סיסטעם ביי אַ קינד איז גענוג שלאָפען און ניט קיין צושטערטער שלאָף. און דאַרום איז זעהר וויכטיג, אַז פון גע־בוירען אָן זאָל אַ קינד האָבען זיין אייגען בעטעלע, אַז דאָס ריהרען זיך פון אַ צווייטען זאָל איהם ניט אויפוועקען.

שלאָפען אַליין וויכטיג.

אחוץ דעם מוז אַ ניי געבוירען קינד אַליין שלאָפען, אַז ער זאָל זיין פאַרזיכערט מיט'ן לעבען, ווייל ווי דר. לאָורי דערצעהלט, זיינען אין דע־מאָין, אייאָווא, אין איין יאָהר דערשטיקט געוואָרען ניינציג בייבים פון זייערע אייגענע מאַמעס. זיי האָבען זיי צוגעדריקט אין שלאָף, זייענדיג מן הסתם נעבעך גוט אויסגעמאַטערט פון דער נעכ־טיגער אַרבייט.

גוטע שלאָף געוואוינהייטען.

דר. האָלט, דער קינדער־ספּעציאַליסט, זאָגט אָט דאָס:

„געבען אַ קינד רעגעלמעסיגע געוואוינהייטען פון שלאָף מוז מען אָנהויבען פון דער ערשטער מינוט פון זיין לעבען. מען דאַרף איהם אריינלעגען אין בעטעלע, אַפילו ווען ער שלאָפט נאָך ניט, און איהם איינגעוואוינען אַליין אנטשלאָפען צו ווערען. שאָקלען, אונטערטריים־לען און די אַלע אַנדערע מיטלען אויף איהם איינצושלעפען זיינען שעדליך. מען טאָר אַ קינד אויך ניט איינשלעפען מיט דער ברוסט אָדער מיט'ן ניפּעל אין מויל. דער פּעסיפייער איז פּשוט געפעהרליך און אַ שאַנדע פאַר דער אינטעליגענץ פון דער מוטער.

דער שלאָף ביי אַ קינד.

דער שלאָף איז דער נאַטור'ס מיטעל אויף אויפצובויען דעם קינד'ס ענערגיע (כחות), מיט וועלכער ער דאַרף אונטערהעלפען דעם קערפּער און דעם מוח אין זייער שנעלען וואוקס. דר. געסעל שטעלט זיך שטאַרק אָפּ אויף דעם פאַקט, אַז אַ קינד מוז האָבען אַ סך געזונטען און ניט צושטערטען שלאָף, ווייל דער וואוקס פון מארך און פון דעם איבעריגען קערפּער געהט אָן אין די ערשטע פינף יאָהר אַ סך שנעלער ווי אין אירגענד וועלכע אַנדערע שפּעטערע יאָהרען פון זיין לעבען. אין אָט די ערשטע קינדהייט-יאָהרען לעגט ער אַוועק דעם פונדאַמענט פון די קאָפּ-פעהיגקייטען און מארך-געזונטקייט. און דר. טהאָם זאָגט פּשוט, אַז ניט גענוג שלאָף ביי א קינד קאָן אָפּט זיין די אורזאַך שפּעטער פון אַ שלעכטען באַלאַנס אין די געפיהלען און אַפילו ניט ריכטיגען, לאָגישען דענקען אויך.

„ווען גוטע, רעגעלמעסיגע שלאָף-געוואוינהייטען זיינען איינגעשטעלט אין דער קינדהייט", זאָגט ער, „פאַרשפּאָרט מען דערמיט זעהר אָפט דעם שפּעטערדיגען, שוין דערוואַקסענעם מענשען אַ סך פון די יעניגע צרות, מיט וועלכע אַזוי פיל מענשען זיינען היינט געשטראָפט — נעמליך, די מאַטערנישען פון שלאָפלאָזיגקייט (ניט קאָנען שלאָפען), וועלכע קומט געוועהנליך פון דער פריהערדיגער נאַכלעסיגקייט פון די עלטערען אין ענין פון שלאָפען.

אפשר איבער ווייניג שלאָף.

עס איז פאַראַן גענוג באַווייזע, אַז פילע נערוועץ-קראַנקהייטען זיינען דער רעזולטאַט פון ווייניג שלאָפען און פון צושטערטען שלאָף. ווען אַ מענש, וואָס איז אין אַלע זיינע יאָהרען ניט גענוג געשלאָפען, זעהט אַפילו אויפ'ן אויסקוק ניט אויס קראַנק, דאָך איז ער נאָך ניט באַוואָרענט אויף שפּעטער.

ווענען איז ניט באַקאַנט דער טרויעריגער פאַקט, אַז אַ גרויסער פּראָצענט פון די באַוואוינער פון די טורמעס זיינען געוואָרען פאַרברעכער איבער זייערע נערוועז. אָט דאַכט זיך אַ געוועהנליכער בירגער, ווי אַלע, און אפשר נאָך אַ ליבענדער מענש, אָבער אין אַ סעקונדע פון אומערוואַרטעטער אויפרעגונג, אָדער ענטוישונג, האָבען זיך די נערוועז צוקאָכט, אַ רעוואָלווער, אַ מעסער קומט צו דער האַנט, און אָט שטעהט פאַר אייך אַן אומערוואַרטעטער פאַרברעכער מיט אַ צובראָכענעם לעבען פאַר זיך אַליין און פאַר זיין פאַמיליע.

אראָפּ'פּטר'ן דאָס קינד פאַר פריהער.

די מוטער, וואָס איז באַשעפטיגט מיט דער ווערטשערע פאַר דער פאַמיליע, דאַרף פריהער פאַר אַלץ אַטענדען דאָס קינד. אויף בלעטעל 147 ווייזען מיר, אַז 6 אַזייגער פאַרנאַכט מוז דאָס קינד אָנגע-

זויגען ווערען. נאָך דעם מוז עס געהן אין בעטעלע אריין אויף דער גאַנצער נאַכט. טאָמער שלאָפט עס נאָך ניט, דארף מען דאָס אריינלעגען אין בעטעלע סיי ווי סיי, אַז עס זאָל געוואוינט ווערען צו אָט דעם שטייגער. עס וועט שוין אַליין איינשלאָפען.

שלאָפען צו דער צייט.

פינקטליכקייט אין לעגען שלאָפען מוז אָפּגעהיט ווערען מיט גרויס מיה. אין קראנקהייט, ווען מען קאָן מיט'ן קינד ניט זיין פינקטליך, ווערט אָט די געוואוינהייט ביים קינד נאַטירליך איבערגעריסען, אָבער אַזוי באַלד ווי דאָס קינד ווערט צוריק געזונט, מוז מען ווידער אָנהויבען די פינקטליכקייט פון שלאָפען געהן צו דער אָפּגעשטעלטער צייט.

פרישט אָפּ פאַר'ן שלאָף.

די קינדער, וואָס ווערען געבאָדען אין דער פריה, דארפען אָפּגעפרישט ווערען פאַר'ן נאַכט-שלאָף. ספּאָנדזשט זיי אָפּ (ווישט דעם קערפּער אָפּ מיט אַ ווארימער, נאַסער שוואָם אָדער טיכעל); טוט זיי אָן פרישע נאַכט-וועש און לעגט זיי אויף פרישע בעטגעוואַנט; זיי שלאָפען דאַן גאָר מיט אַ בעסערען שלאָף.

שלאָף וויכטיג אפילו שפּעטער

ביז אַ קינד הויבט שוין אָן געהן אין סקול אריין, ד. ה. ביז זעקס יאָהר, דארף ער שלאָפען צוועלף שעה אַ טאָג, כאָטש צעהן שעה ביינאַכט און אַ צוויי שעה בייטאָג. די עלטערען מוזען אַזוי אראנזשירען זייער אייגען לעבען, אַז קיין געריש, אויפרעגונג אין הויז זאָל ניט שטערען די קינדער צו געהן פּאַרפריה שלאָפען, און אַז זייער שלאָף זאָל הייליג געהאַלטען ווערען. ווייל פיל קראנקהייטען ביי קינדער זיינען דער רעזולטאַט פון אַ שלעכטער נערוועןן-סיסטעם, דערפאַר ווייל זייער שלאָף איז געווען אַ הפקר-זאַך. נאַטירליך, מען דארף ניט ארומגעהן אויף די שפּיץ פינגער, אָבער די קינדער האָבען אַ רעכט ניט געשטערט צו ווערען אין זייער שלאָף מיט אָפטע אונטערהאַלטונגען אין הויז, מיט קארד-פּאַרטים א. אַז. וו. אויסנאַמען מוזען נאַטירליך זיין, אָבער זעלטען.

דער טאָג שלאָף.

אַ קינד'ס טאָג-שלאָף דארף זיין ניט שפּעטער פון איינס אַזייגער און ניט לענגער ווי ביז דריי. דאַן האָט ער גענוג צייט שלעפעריג צו ווערען און געהן שלאָפען פריה. אין אָווענט — ארום זיבען-אַכט, ניט שפּעטער. האַלב זיבען איז בעסער פאַר יונגע קינדער.

דאָס צווייטע מאָל שלאָפען טאָר ניט זיין צו נאָהענט צו דער נאַכט, אַז דאָס קינד זאָל קאָנען געהן שלאָפען אין אָווענט צו זיין

שטרענג-אפגעשטעלטער שעה. פיל מאַמעס זיינען שולדיג אין דעם פאַרנאַכלעסיגען אַט דעם פרינציפּ, לעגענדיג דאָס קינד שלאָפען ווען עס קומט איהר אויס. דערנאָך געהט דאָס קינד שלאָפען שפּעט אין אָווענט, אַן אויפגערעגטעס, און קאָן אפשר לאַנג ניט איינשלאָפען.

שלאָפט שנעלער איין.

עס איז דערוויזען געוואָרען, אַז די בייבים וועמען מען לעגט אוועק רוהיג אין בעטעל אריין, שלאָפען שנעלער איין ווי אַט די בייבים, וועלכע מען גיט די געוואוינהייט געשאָקעלט, געטרייסעלט צו ווערען. וואָס ווענינער זיך האַלטען דערמיט און וואָס ווענינער טשעפּען עס, אַלץ בעסער.

טאָר ניט זעהן די מאַמע.

נאָכ׳ן אָנהאָדעווען, דאַרף די מאַמע באַלד אַוועקלעגען די יונגע בייבי אין בעטעלע, אין אַ קיהל, טונקעלעס צימער און זיך באַלד ארויסגעהן און פאַרמאַכען די טיר. דער יונגער חברה-מאַן ווערט גע־וואוינט צו אַזאַ אָרדנונג און עס מאַכט איהם ניט אויס. אָבער ווען די מאַמע זעצט זיך נעבען איהם, הויבט ער דאָס באַלד אָן פאָדערען און פאַרשרייט די וועלט און צורודערט ביי זיך אַליין די שלעפע־ריגקייט.

שוין ניט נעמען איהם מעהר.

אַזוי ווי מען לעגט שוין דאָס קינד אין בעטעלע שלאָפען, טאָר מען איהם שוין ניט ארויסנעמען ביז מאָרגען. מען דאַרף איהם בלויז אָטענדען, איהם געבען אַ טרונק, אָבער ניט מעהר. ער ווערט גע־וואוינט און בלייבט גאַנץ צופרידען.

שלאָפען אַליין.

פון דעם ערשטען טאָג אָן הויבט דאָס קינד איינצוגעוואוינען צו שלאָפען אַליין און ניט ביי דער ברוסט, און איהר וועט פון איהם ניט מאַכען דעם עגאָאיסטישען טיראַן, וואָס האַלט אייך ווי אויף קייטען, ווען איהר דאַרפט זיין ערגעץ אַנדערש און איהר מוזט זיך האַלטען, ווייל איהר האָט מורא אויפצואוועקען דעם „יאַ-טעבע-דאָם״.

מ׳דאַרף אין זינען האָבען

נאָך פיר אַזייגער בייטאָג דאַרף מען שוין זעהן האַלטען דאָס קינד רוהיג, ניט לאָזען איהם אויפגערעגט ווערען דורך שפּילערייי, הויבען און אונטערוואַרפען. און ווען דאָס קינד האָט פאַרבראַכט עטליכע שעה אין דרויסען, און ווען די קלוגע מאַמע גיט איהם אַ לייכטען סאַפּער געהט אַזאַ קינד שלאָפען ארום זיבען און שלאָפט אַ רוהיגע נאַכט.

שטיפען מיט'ן קינד שטערט דעם שלאָף.

שטיפעריי און דאָס אונטערוואַרפען מיט'ן קינד רויבט פון איהם אוועק דעם געזונטען שלאָף. עס רעגט אויף זיינע נערווען און אָפט קאָן דאָס ניט איינשלאָפען אַ לאַנגע צייט.

זיך באַריהמען מיט'ן קינד.

אויפצואוועקען דאָס קינד, ווייל ביי טאַנטע ראָזע געהט פשוט אוים די נשמה אַ קוק צו טאָן אויף איהם, אָדער זיך פשוט באַריהמען מיט'ן קינד'ס שעהנקייט, ווען ער שלאָפט, איז ניט נאָר נאַריש און עגאָאיסטיש, נאָר פשוט באַרבאַריש. מען טוט דאָן ניט וואָס דאָס קינד דאַרף, נאָר וואָס די עלטערען ווילען, אום זיך אַליין צופרידענ־צושטעלען אויפ'ן קינד'ס חשבון. וואָס זאָל דער קליינער נפש טאָן? ער איז דאָך אין זייערע הענט!

די ברוסט אָדער דאָס פלעשעל?

דעם קינד'ס רעכט.

יעדעס קינד האָט אַ רעכט אויף זיין מוטער־מילך. די ברוסט־קינדער זיינען געזונט, און אפילו אין קראַנקהייט האָבען זיי גרעסערע שאַנסען געזונט צו ווערען. די צאָהל פון געשטאָרבענע קינדער, וואָס זיינען דערצויגען געוואָרען אויפ'ן פלעשעל, איז צוויי מאָל אַזוי גרוים ווי די צאָהל פון ברוסט־קינדער.

דעם קינד'ס אומגליק.

ליידער זיינען היינט פאַראַן אַ סך פרויען, וואָס האָבען אַ פאַלשען באַגריף פון פרייהייט. זיי ווילען זיין פריי צו געהן אין טעאַטער, צו שפּילען קאָרטען, צו זיין פאַרפּוצט. און דאַרום איז ביי זיי, אַזוי לייכט ווי אַ האָהר פון דער מילך, צוצונעמען דאָס ניי־געבוירען קינד פון דער ברוסט. דער קוה'ס מילך איז אפשר גוט אין אַ נויט, אָבער צו דער מאַמע'ס מילך קומט זי ניט. מען דאַרף באַטראַכטען פאַר אַ גרויסען אומגליק פאַר'ן קינד, ווען ער קריגט דאָס פלעשעל, אַנשטאָט די ברוסט. די אַלטמאָדישע אַם איז שוין געווען אַ בעסערער מיטעל צו דערציהען דאָס קינד, ביז'ן יאָהר, אויב די מאַמע האָט איבער קראַנקהייט אָדער איבער אַן אַנדער צופאַל ניט געקאָנט ערפילען איהר פליכט צום קינד. ווער עס קאָן באַהויפּטען אַן אַם דאַרף זי שיקען צו אַ דאָקטאָר, אַז ער זאָל זיך איבערצייגען צי זי איז אַ געזונטע פרוי.

אַן אַם אַ שווערע זאַך.

די מאַמעס, וואָס קאָנען באַהויפּטען אַן אַם, האָבען נאָך אפשר אַן אויסרייד, וואָס זיי זויגען אַליין דאָס קינד ניט, אָבער די יעניגע,

פאַר ווען מען אַזאַ אויסגאַבע איז אַ גרויסע לאַסט, וואָלטען געדאַרפט טאָן מי יודע וואָס און מאַכען די גרעסטע אָנשטרענגונג און אַליין אויסהאָדעווען זייער קינד, כאָטש ביז צעהן חדשים. זאָל דאָס קינד אָנהויבען דאָס לעבען ריכטיג, מיט אַ גוטען שטאַרקען פונדאַמענט. ווען מען היט ריכטיג אָפּ די שטונדען פון זויגען, איז דאָס גאַר קיין לאַסט ניט. מען דאַרף ניט ארומגעהן אַ צושפּיליעטע, ווי די אַמאָליגע ווייבער, וועלכע פלעגען אַלע מינוט געבען דעם קינד די ברוסט אין מויל אריין. היינט ווייס מען, ווי שעדליך דאָס איז, און ביי פיר מאָנאַט קאָן זיך שוין די מאַמע פאַרשפּיליען דעם בוזים אויף גאַנצע פיר שעה, און דאַרום קאָן זי געהן וואו זי וויל און זיין פאַרפּוצט.

זעלטען וואָס אַ מאַמע קען ניט זויגען דאָס קינד.

איינינע פרויען רעדען זיך אַליין טאַקע ערנסט איין, אַז זיי קאָנען ניט זויגען קיין קינד. אָבער אין דער מעהרצאָהל פון פאַלען ליגט עס ביי זיי אַליין אין די הענט, צי זיי זאָלען קאָנען זויגען צי ניט. און ווען אַ פרוי באַשליסט טאַקע שטאַרק יא צו טאָן איהר הייליגע פליכט צו איהר קינד, קאָן זי דאָס טאַקע אויספיהרען. מיט גוטער פלעגע פון די בריסט אין דער שוואַנגערשאַפט קאָן מען זיי גוט צופאַרטיגען פאַר זייער נאַטירליכער אויפגאַבע און קיין שמערצען אָדער מכות וואָלט די פרוי ניט געהאַט, וואָס איז ליידער אָפט די אורזאַך וואַרום מען מוז דאָס קינד שטעלען אויפ׳ן פלעשעל.

טויזענטער קינדער-לעבענס געהען אין ניוועץ, ווייל איבער די ניט-ענטוויקעלטע פּיפּקעס פון דער מוטער׳ס בריסט מוז מען זיי אָנהויבען שטאָפּען מיט קוה-מילך, וועלכע איז גוט פאַר קעלבלעך אָבער ניט פאַר קינדער. אין אַ נויט איז דאָס בעסער ווי גאַרניט, אָבער ווי קאָן דאָס פאַרנעמען דאָס פּלאַץ פון דער מוטער׳ס מילך? און ענטוויקלען די פּיפּקעס דאַרף מען אָנהויבען נאָך אין דער שוואַנגערשאַפט.

אַ צוויי חדשים פאַר דער ענטבינדונג מוז מען די פּיפּקעס יעדען טאָג ספּאָנדזשען מיט וואַרימער וואַסער און ווייסער זייף, און דערנאָך גוט אַראָבוואַשען די זייף. נאָכדעם איז גוט איינצורייבען אָליוו-אויל אָדער וואַזעלין. מען דאַרף זעהן אַ דאָקטאָר, טאָמער טוען די פּיפּ-קעס וועה.

פלאַכע, ניט קיין ענטוויקעלטע פּיפּקעס, איז גוט יעדען טאָג, נאָך אָט דעם ספּאָנדזשען, לייכט ארויסצוציהען מיט די פינגער, אָבער ניט מיט די נעגעל. מען נעמט אָן די ברוסט ארום דער פּיפּקע און מען דריקט זיי ארויס ווי וויט מעגליך. אַ דריי מאָל אַ טאָג דאַרף מען דאָס טאָן. נאָכ׳ן געבורט פון קינד דאַרף מען זיין פאָרזיכטיג און ניט פאַרלאָזען, טאָמער טוט די ברוסט וועה. פיל פרויען גלויבען, אַז דאָס קינד וועט ארויסזויגען דעם וועהטאָג, אָבער אַמאָל ענטוויקעלט זיך דאָרט אַ מכה, און דאַרום איז גוט צו דערצעהלען דעם דאָקטאָר וועגען דעם נאָך איידער עס קומט דערצו.

זויגענדעס קינד העַנגט אָפּ פון דער מאַמען.

מיר האָבען אָנגעוויזען, ווי דאָס קינד אין בויך ביי דער מאַמען הענגט אָפּ פון איהר ריכטיגען עסען, פון איהר ריכטיגען לעבען. ביים זויגען עס שטעהט די מאַמע נאָך אין דער זעלבער פאַרבינדונג מיט׳ן קינד, ווי פריהער. פון איהר מילך ווערט אויפגע־בויט זיין קערפּער און געזונטע מילך קאָן נאָר קומען פון דער מאַמעס געזונט עסען און געזונט לעבען. זי מוז רוהען גענוג, און צוליב דעם טאָר דאָס קינד זי ניט פאַרשקלאַפען (בלעטעל 99). זי מוז עסען נאָר נאָרמאַלע, נאַטירליכע עסענס, ווי למשל אַ סך גרינסען, גאַנצע, ניט באַראַבעוועטע תבואות, ניט קיין חלה פון ווייס מעהל, אָהן די קלייען און אָהן אַ סך מינעראַלען. זי מוז אלזאָ עסען נאָר די אמת׳ע תבואות מיט די קלייען, ווייל זיי זיינען געזונט און מאַכען קיין זויער־קייט ניט אין מאַגען. אַחוץ דעם דאַרף די מאַמע טרינקען אַ קוואָרט גוטע מילך אַ טאָג, עסען פרוכט און אויסמיידען ווייסען צוקער און אַלע איבעריגע זיסקייטען, ווי קענדים (צוקערקעס), אייז־קרים, וואָס איז געוועהנליך געמאַכט פון דעם ווייסען צוקער. אַביסעל קענדי געמאַכט פון דעם ברוינעם צוקער, מאַכט ניט אויס; האָניג איז גוט און ווינשענסווערט. און איבערהויפּט דאַרף זי עסען צו דער צייט, אין שטרענג אָפּגעשטעלטע שטונדען, און טרינקען גענוג וואַסער.

ווען הויבט זיך אָן אַ קינד׳ס ערציהונג?

די ראָלע, וואָס געוואוינהייט שפּילט.

אַ קינד׳ס ערציהונג הויבט זיך אָן פון דער ערשטער מינוט פון זיין לעבען. ער וואַקסט אויס לויט די געוואוינהייטען, וואָס מען הויבט איהם אָן באַלד צו געבען.

ווען אַ קינד ווערט געבוירען, איז דאָס, ווי שוין געזאָגט, ניט שלעכט און ניט גוט. עס איז, ווי אַ שטיקעל ווייס פּאַפּיר, אויף וועל־כען מען קאָן אָנשרייבען וואָס מען וויל. עס ווענדעט זיך כמעט שטענדיג אין די שרייבערס, וואָס עס ווערט אָנגעשריבען. כאָטש מען גלויבט היינט נאָך שטאַרקער ווי פריהער, אַז אַ קינד ירשנ׳ט פון די עלטערען אַ סך פון זייערע כאַראַקטער־שטריכען, גלויבט מען אָבער אויך, אַז מיט גוטער דערציהונג קאָן מען פאַרבעסערען די ניט־געוואונשטע שטריכען וואָס די עלטערען האָבען איהם איבערגעגעבען מיט׳ן געבורט.

די וויסענשאַפטליכע קינדער־דערציהער זיינען היינט איבערצייגט, אַז געוואוינהייט שפּילט אַ גרויסע ראָלע אין דעם קינד׳ס כאַראַקטער. דאָס גוטע אָדער דאָס שלעכטע פון אַ מענשען הענגט אָפּ ניט פון אַ

געבוירענעם כאַראַקטער נאָר פון די געוואוינהייטען, וואָס דער מענש קריגט אין זיין קינדהייט פון די אַרומיגע, פון זיין סביבה.

ניט מיט לערנען, ניט מיט'ן אָנזאָגען, ניט מיט זידלען, ניט מיט שלאָגען פאַרמירט מען אַ קינד'ס כאַראַקטער, נאָר מיט געוואוינהייטען. דאָס קינד איז גראָד ווי אַ יונגע חיה'לע, און מיר ווייסען, אַז כמעט אַלע יונגע חיות האָבען די פעהיגקייט געוואוינט צו ווערען צו טאָן עפּעס. אָבער דאָס אויסלערנען עפּעס צו טאָן קומט ביי זיי ניט, ווייל מען רעדט זיי איין, אָדער מען ערקלערט זיי, נאָר דערפון, וואָס מען הויבט אָן מיט זיי די זאַך צו טאָן אָפט. מען געוואוינט זיי איין דערצו. און ווי אַזוי געוואוינט מען אַ חיה עפּעס צו טאָן? פּשוט, מען צווינגט זי אַ סך מאָל צו טאָן די געווינשטע זאַך. די פּראָפעסיאָנעלע חיה-לעהרערס ווייסען גאַנץ גוט ווי צו דערגרייכען צום ציל מיט חיות, אום זיי אויסצולערנען געוויסע קונצען.

אום אויסצולערנען אַ הינטעל צ. ב. צו שטעלען זיך אויף די הינטערשטע פיס, אָדער צו לויפען נאָכ'ן מיאַטש (באָל), אָדער צו טראָגען דעם קאָשיק אין מויל, רעדט מען צו איהם ניט, מען פּרעדיגט איהם ניט וועגען דעם, נאָר מען טוט דאָס מיט איהם אַלע טאָג, צו דער אָפּגעשטעלטער שעה, ניט פאַרנאַכלעסיגענדיג אָט די לעהרע און ניט אָפּטרעטענדיג פונ'ם שטייגער, ביז די יונגע חיה קריגט די געוואוינהייט.

מיר ווייסען, אַז ניט נאָר אַ חיה נאָר אַפילו אַ גליד פון אַ לעבעדיגען קערפּער האָט אויך די פעהיגקייט געוואוינט צו ווערען. אָט, צ. ב., די פינגער פון די הענט ווערען געוואוינט צו שפּילען פּיאַנאָ, אַבי מען צווינגט זיי צו טאָן די אַרבייט אָפט, און דערנאָך פליהען זיי שוין אַליין איבער די פּיאַנאָ-ביינדלעך, אַפילו ווען דער קאָפּ איז אין בויבעריק. דאָס זעלבע קאָן מען זאָגען וועגען די פיס. זיי געהען אַליין אַרויף און אַראָפּ די טרעפּ, אַפילו ווען דער מענש טראַכט ניט דערפון. אַהן אָט דער געוואוינהייט וואָלט אַ פאַרטראַכטער מענש זיכער אַרונטערגעפאַלען.

אַ טויטע זאַך ווערט ניט געוואוינט. אָט לעגט אַוועק דאָס שערעל הונדערט מאָל אויף איין פלאַץ און דאָס ווערט ניט צוגעוואוינט, אָבער לעגט דאָס קעצעלע שטענדיג אויף איין פלאַץ, און אויף קיין אַנדער אָרט וועט עס שוין ניט איינליגען, ווייל עס איז צוגעוואוינט געוואָרען. און אָט די פעהיגקייט צוגעוואוינט צו ווערען ביי אַ לעבעדיגען נפש איז אַלץ שטאַרקער, וואָס יונגער ער איז, און אַ קינד איז קיין אויסנאַהם ניט צו אָט דעם כלל. און צו וואָס עס ווערט צוגעוואוינט אין דער קינדהייט, בלייבט עס שוין איינגעוואָרצעלט אויף אייביג.

און אָט אויף דער דאָזיגער פעהיגקייט געוואוינט צו ווערען שטיצט זיך היינט די וויסענשאַפט פון קינדער-ערציהונג. זי הויבט אָן צו ערציהען דעם מענשען מיט גוטע געוואוינהייטען. פיהרענדיג דאָס קינד אויף אַ געוויסען גוט-באַטראַכטען שטייגער און ניט אָפּטרעטענ-

דיג פון איהם, אזוי אז דאָס קינד זאָל טאַקע געוואוינט ווערען און שוין גאַר אנדערש ניט קאָנען האנדלען.

נאַטירליך, א מעסער קאָן שניידען ברויט, אָבער דעם האַלז אויך. אזוי קאָנען שלעכטע זאכען, שלעכטע מדות אויך ווערען א געוואוינ־הייט. דארום האָבען די גוטע דערציהערס אַוועקגעלעגט א פּלאַן אָנ־צוהויבען דעם קינד צו געבען נאָר גוטע געוואוינהייטען, איינצופלאַנ־צען אין איהם נאָר שעהנע מדות, נאָר מאָראַלישע האַנדלונגען און פון פּיצעלע־ווייז אָן צווינגען דאָס קינד צו האנדלען נאָר אויף אַן עדעלען אופן און איהם האַלטען דערווייטערט פון אַלץ ,וואָס קאָן ברענגען א שטערונג צו אָט דעם פּלאַן פון מאָראַלישער ערציהונג, אום דאָס שלעכטע זאָל ניט ווערען ביים קינד א געוואוינהייט, וועלכע איז שוין שווער ארויסצורייסען.

עס פארשטעהט זיך, אז אייניגע אונזערע לעזער וועלען געבען א ביטערען שמייכעל, ווייל ווי קאָן מען אין היינטיגען ענגען לעבען אעווקנעמען דאָס קינד פון שלעכטע איינפלוסען, ווען זיי רינגלען איהם ארום? שלעכטע איינפלוסען זיינען דאָ א סך, דערפאַר, ווייל אונזער וועלט איז א פאַלשע — א וועלט מיט אָרימקייט און מיט אלגעמיינער אומוויסענהייט, אָבוואָהל עס זיינען שוין פאראַן אלע מעגליכקייטען אויסצומיידען אָט דיביידע שלעכטיגקייטען. אָבער די עלטערענס אומ־וויסענהייט איז די ערגסטע שלעכטיגקייט פאַר'ן קינד. און געוואַר ווע־רענדיג אייניגע גוטע כללים ווי צו ערציהען א קינד, קאָנען שוין די עלטערען כאָטש א ביסעל העלפען אין דעם ענין. עס וואָלט ווערען כאָטש מיט איין שלעכטיגקייט ווייניגער אין דער גרויסער צאָהל שלעכטיגקייטען, ווי פון ווייניג רווחים ווערט מען ניט בדלות, אזוי ווערט מען פון כאָטש א ביסעל וויסען אויך ניט בדלות. טויזענטער קליינינקייטען זיינען פאראַן וואָס קאָנען העלפען אין דער ערציהונג; די עלטערען וואָלטען נאָר געדאַרפט וויסען אביסעל מעהר ווי זיי אָנצואווענדען.

אַלזאָ, ווידער אַמאָל, אזוי ווי דאָס קינד האָט די זעלביגע מעלה אויף געוועהנט צו ווערען ווי אַן אַנדער חיה'לע, דאַרף מען זיך באנוצען מיט אָט דער מעלה פון פּיצעלע'ווייז אָן און איהם אנהויבען צו לערנען די געווינשטע זאכען און קיין אנדערע ניט, אום זיי זאָלען ווערען א געוואוינהייט, אז זיי זאָלען אריין אין זיין יונגער „ווייכקייט", פון וועלכע זיי קאָנען שוין קיין מאָל ניט ארויסקומען.

די וויסענשאַפטליכע ערציהערס זאָגען, אַלזאָ, אז אויב געוואוינ־הייטען זיינען אזוי וויכטיג, אויב זיי זיינען די הערשער איבער'ן מענשענ'ס ווילען, טאָ דאַרף מען טאַקע באַלד נאָכ'ן געבורט פון קינד איהם אָנהויבען צוגעבען נאָר גוטע געוואוינהייטען און זעהען פאר־היטען פון שלעכטע. די פראגע איז נאָר, וואָס זיינען גוטע געוואוינהיי־טען? אָט וועלען מיר זעהן:

עס איז דאָך קלאָר, אז דאָ קאָן נאָך ניט זיין די פראגע פון דער

מאַראַלישער זייט פון קינד׳ס כאַראַקטער, אָבער פון דער פיזישער זייט קאָן אָבער יאָ זיין די פראַגע. דער צוקונפטיגער מאַראַלישער כאַראַק־טער דאַרף פריהער פאַר אַלץ האָבען א גוטע היים אין א געזונטען קערפּער, און דעם געזונטען קערפּער קען מען שוין אָנהויבען בויען טאַקע באַלד, אָנהויבענדיג איהם צו געבען די ערשטע גוטע קערפּער־ליכע געוואוינהייטען.

אָבער אָט לאָמיר זעהן אין וואָס באַשטעהען אָט די גוטע געוואוינ־הייטען. אָט די געוואוינהייטען זיינען: פּינקטליכקייט אין עסען, שלאָפען, באָדען און שטולגאַנג (אָפּען זיין). די פּראַקטיקע האָט געוויזען, אז קיין זאַך העלפט אזוי ניט צום קינד׳ס נאָרמאַלער, געזונטער אַנטוויקלונג, ווי די שטרענגע אָפּהיטונג פון פּינקטליכקייט אין אָט די פיר קערפּערליכע טעטיגקייטען.

זיי מוזען זיין אזוי פּינקטליך, אזוי צו דער אָפּגעשטעלטער צייט יעדען טאָג, אז דער קערפּער זאָל אליין צוגעוואוינט ווערען, און וועט זיך דאַרום שוין אזוי צופּאַסען, אז דער הונגער וועט קומען צו דער צייט, דער שלאָף וועט אליין איינשלעפען דאָס קינד, און דאָס מעגעלע וועט אויך ווירקען צו דער מינוט; און וואָס אָנבאַלאַנגט דעם באָדען, וועט דאָס אויך אריין אין קערפּער אריין אלס געוואוינהייט אויפ׳ן גאַנצען לעבען, און א חוץ וואָס דאָס העלפט איצט צום קינד׳ס געזונט ווערט עס נאָך א שטריך פון ריינקייט אין כאַראַקטער וואָס איז אזוי ווינשענסווערט אין א מענשען.

מיר ווייסען, אז ניט נאָר הענגט אָפּ פון דער מאַמען צו זיין פּינקטליך מיט׳ן עסען, שלאָפען און באָדען, נאָר די פערטע געוואוינהייט ביים קינד, הענגט אויך אָפּ פון איהר. זי האַלט דאָס פּיצעלע קינד אין די הענט אויף דעם באַקאַנטען אופן, און דערנאָך זעצט זי עס אויפ׳ן בענקעל איבער א טעפּעלע און דאָס קינד ווערט צוגעוואוינט. דאָס מוז קומען יעדען טאָג צו דער מינוט און די געוואוינהייט ארבייט זיך אויס לייכט.

קאָליע מאַכען לייכט, פאַרריכטען שווער.

אין דער ערשטער וואָך קאָן מען אזוי שלעכט איינגעוואוינען א נייע בייבי, אז דערנאָך זאָל שוין נעמען מאָנאַטען ביז מען געוואוינט איהם אָפּ. די היינטיגע נוירסעס און אינטעליגענטערע וואַרטס־פרויען וואָס אַטענדען קימפּעטאָרינס, מאַכען עס פאַר זייער שטאָלץ צו געבען דעם קינד די ערשטע גוטע געוואוינהייטען און ניט כאַפּען עס אויף די הענט. יעדער האָט באַמערקט, ווי די קלענסטע בייבי פאַרשטעהט באַלד און פאָדערט די הענט, אבי מען ווייזט איהם נאָר א וועג. און קיין נויטיגע זאַך איז דאָס גאַר ניט. אין פיזישען זין איז פאַר א קינד א סך געזינטער צו ליגען, ווי געבראַכען און געקנייטשט ווערען אויף די הענט, אָבער אין מאָראַלען זין איז דאָס אויך אזוי.

ווי מען געוועהנט, אזוי איז עס.

די ניי-געבוירענע בייבי ווייסט ניט פון געהאלטען ווערען אויף די הענט. דארט, פון וואנען ער איז געקומען, האט ער דאס ניט פארזוכט, און ווען מען זאל איהם קיין וועג ניט ווייזען, וואלט ער דאס קיין מאל ניט געפאדערט. א קינד וואס רייסט די הויט און וויל נאר אויף די הענט, איז אליין אין דעם ניט שולדיג, שולדיג זיינען זיינע ערציהערס.

ניט אנהויבען האלטען אויף די הענט.

אנהויבען האלטען די בייבי אויף די הענט, א חוץ ווען מען דארף איהם אנהאדעווען און איהם אטענדען, הייסט איהם שוין אנהויבען איינצוגעוואוינען צו ליגען יענעם אויף די הענט און מוטשען יענעם. געוויין טאר ניט העלפען. דאס לייגט דעם פונדאמענט צו אן עגאאיס-טישען כאראקטער.

שרייען זעהר ניצליך.

דאס געוויין ביי א יונגער בייבי איז גוט פאר איהם. דאס איז דער איינציגער וועג ווי ער קאן צוציהען די לונגעלעך און אריינאטעמען א סך פרישע לופט.

גוטער עקסערסייז (מאציאן).

וויינענדיג, ווארפט א יונגע בייבי מיט די הענטלעך און מיט די פיסלעך און דאס איז זיין עקסערסייז אויף זיי צו ענטוויקלען און זיי צו שטארקען, ווייל ארבייטען מיט זיי, ווי די גרויסע, ארבייט ער דאך ניט. מען טאר איהם דארום ניט שטערען, כאפענדיג איהם אויף די הענט, ווען ער גיט נאר א פיפס, אדער זעהן באלד צו שטילען איהם מיט'ן פעסיפייער, אדער מיט'ן שאקלען דאס וויגעלע, אדער דאס וועגעלע.

ניט כאפען אויף די הענט.

מען טאר א קינד ניט כאפען אויף די הענט, ווייל ער וויינט נאר צוליב דעם, אז ביי איהם זאל זיך ניט צונויפלייגען אין יונג קעפעל דער געדאנק, אז מען טוט עס ווייל ער, דער גרויסער מיוחס, פאדערט עס מיט'ן געשריי.

אפפרישען דאס קינד איז נויטיג.

מען דארף א קינד, נאטירליך, אביסעל אפפרישען די ביינדעלעך און איהם נעמען אויף די הענט אויף עטליכע מינוט, עטליכע מאל א טאג און זיך מיט איהם אביסעל אנטיעשען. אבער באלד, קליינער חברה-מאן, צוריק אין בעטעל, אדער אין הויך-בענקעל אריין!

דער טאַטע מוז אויך היטען דעם כלל.

נים זעהענדיג דאָם קינד אפשר א גאנצען טאָג, מעג דער טאַטע זיך שפּילען מיט'ן קינד אין אָוועגט, אָבער ער טאָר נים ברעכען דעם כלל, וואָם עם איז אָפּגעשטעלט געוואָרען פאר דעם אָנפאנג פאר'ן קינד'ם פיזישע און מאָראלע ערציהונג. א פּאָר מינוטען געשפּילט און „גוד באַי" מײַן טייערם! און קיין געוויין טאָר נים העלפען.

ער ווערט דער הערשער.

טאָמער העלפט דעם קינד דאָם געוויין אפילו איין מאָל, איז ער שוין דער הערשער איבער דעם הויזגעזינט. מען טאָר דעם קינד אָט דאָם געפעהרליך געוועהר נים ווייזען. טאָמער שרייט ער פּאָרט, טאָ מאַכט מען זיך גאָר נים וויסענדיג, גלייך ווי עם פּאַסירט גאָר נים. און נישקשה, ער געפינט באלד אוים, אז דאָם איז ארויסגעוואָרפענע ארבייט, און א נאַר זאָל ער זיין!

נאַטירליך, טרייבען טאָר מען דאָם נים צו ווייט. טאַקע דערפאר ווייל מען האָט דעם קינד נים געמאַכט די טבע אַלע מינוט צו צוגראַ־טשען דעם פּיסק, מוז מען צולויפען, ווען ער צוּוויינט זיך פּלוצלונג, און זעהן, טאָמער האָט עפּעם געטראָפען, טאָמער האָט זיך אַ שפּילקע געעפענט; און אויב אַלץ איז ריכטיג, ער איז טרוקען און האָט אַלץ, וואָם ער דאַרף צום שפּילען זיך, דאַרף זיך די מאַמע רוהיג אָוועקגעהן און ווייזען איהם, אַז באַדערען יענעם טאָר מען נים.

דעם טאַטען וועט נאַטירליך אויך נים שאַדען צו וויסען אָט דעם כלל. פּאָטערם האָבען קיין געדולד נים צו פּאַרטראָגען דעם קינד'ם געוויין, טאָ כאַפּען זיי זעהר אָפּט דאָם קינד אויף די הענט און פיהרען דערמיט איבער א סך הארט־געוואונענע שלאַכטען, וואָם די מוטער האָט אויסגעקעמפט. נים זעהענדיג דאָם קינד א גאנצען טאָג, ווי געזאגט אויבען, שאַדט נים, אז דער פּאָטער זאָל געבען דעם קינד א „טריט", איהם געבען אביסעל פארגעניגען און זיך אָנשפּילען מיט איהם; אבער דאָם דאַרף קומען אזוי אליין, נים דערפאר, ווייל ער וויינט, ווייל ביי איהם קאָן זיך צונויפליינען דער געדאנק אין קעפּעל, אז טאַקע צוליב דעם נעמט ער איהם, ווייל ער דערקוטשעט, און דאָם נעמען איהם דאן אויף די הענט גיט איהם שוין א שלעכטען שטייגער, און פיהרט איבער דער אינטעליגענטער מאַמעם ערציהונגם פּלענער און גיט דעם קינד אָן אָנצוהערעניש, אז די מאַמע איז נים גוט, אז די מאַמע ווײם נים, ווי זיך מיט איהם צו באַגעהן, און דער טאַטע ווייסט יאָ, און אויב אַזוי, טאָ וואָסער אויטאָריטעט איז זי שוין דאַן? און דעם קינד'ם אָפּשעצונג פון דער מאַמען ווערט א פּאַלשע.

ביי פיל לעזער וועט געווים אויסקומען קאָמיש דער געדאנק, אז אַזאַ יונג קינד קאָן פּארשטעהן אזא קאָמפּליצירטע זאַך, ווי דאָם, אז די מאַמע איז געוועזען אומגערעכט, האָט נים געוואוסט, ווי צו האנדלען,

און דער טאַטע איז יאָ געךעכט; און דערפאַר האָט שוין איהר לעהרע ניט די זעלביגע ווערט ווי פריהער.

אָבער ווען מען גיט זיך אָפּ חשבון, ווי אַ קינד.ס ענטוויקלונג געהט אָן, זעהט מען, אז ביים ענדע פון זיין ערשטען יאָהר, קאָן שוין אָט דער נפש כמעט די שפּראַך, אבוואָהל א גרויסען מענשען נעהמט זעהר אָפּט יאָהרען, ביז ער לערענט זיך אויס נאָכצורייךען א שפּראַך. און ניט דאָס אַליין: ער רעדט זי נאָך גראָד אַזוי ווי די עלטערען ריידען זי: מיט דעם ריכטיגען אקצענט און מיט אלע פּיסטעמקעס, און מיט דער זעלביגער באַטאָנונג, ווי ביי זיי. ער פאַרשטעהט אויך א סך אבסט־ראַקטע זאַכען, זאַכען וועלכע מען זעהט ניט מיט די אויגען, נאָר מען באַגרייפט זיי בלויז אין קאָפּ. אָט ווי צום ביישפּיל, ווען מען זאָגט איהם: „שעהן קינד", שמייכעלט ער, ווען ער הערט א בייז קול אויס־שרייען „פּאַסקודנע קינד", כמורעט ער זיך אָן אָדער צואווינט זיך. מען מוז פּשוט שטוינען ווי וואונדערבאַר דאָס איז

און די אַנדערע זאַכען, וואָס אזא קינד פאַרשטעהט שוין אין פאַר־גלייכען מיט דער אומוויסענהייט, וואָס ער האָט געהאַט ביים געבורט, ווי די פעהיגקייט ארומצוגעהן אויף די אייגענע פיס און טראָגען און שלעפּען און מייסטרעווען אויף פאַרשיידענע אופנים — אָט דאָס אַלץ פילט דאָך אָן מיט עהרפורכט צו דער נאַטור יעדען דענקענדען קאָפּ.

אָבער עס איז דאָך קיין נייעס ניט פאַר קיינעם, אז אָט די אלע געפיהלען זיינע און קענטענישע זיינען דאָך צו איהם ניט געקומען מיט אַמאָל, ווען ער איז געוואָרען א יאָהר אלט. זיי האָבען זיך געהאַלטען אין ענטוויקלען ביסלעכווייז, יעדער מינוט, יעדע שעה פון זיין קורצען לעבען, אָנהויבענדיג זיך ווען ער איז בלויז אלט א וואָך, א חודש, צוויי, דריי, אנקלאַפּענדיג, אַזוי צו זאָגען, אין זיין טיר, אָהן זיין וויסען און וועקענדיג זיין פאַרשלאָפענעם באַוואוסטזיין און פעהיגקייטען, וועלכע ער האָט גע'ירשנ'ט פון דור דורות.

און דאָס איז גאַנץ איינפאַך צו פאַרשטעהן: קליינע איינדרוקען האָבען אַלץ געלאָזט אַ שפּור, ווי דער טראָפּען וואַסער אויפ'ן שטיין, וועמעס ווירקונג מען זעהט ניט היינט, ניט מאָרגען; אָבער עס קומט א צייט, ווען מען דערזעהט שוין אַן אויסדערלובעטען גריבעל. יעדער טראָפּען, אפילו דער ערשטער, האָט שוין זיכער גענומען דערלובען דאָס גריבעל, אָבער מען האָט די ווירקונג נאָך ניט געקאָנט זעהן. אָבער טראָפּען נאָך טראָפּען א גאַנץ יאָהר האָבען זיך שוין יאָ געלאָזט זעהן.

דער איינדרוק פון די ארומיגע געשעהענישען פון הויז, וועלכע דאָס קינד זעהט דאכט זיך גאַר ניט, הערט זיי ניט און פאַרשטעהט זיי ניט, מאַכען דאָך אָן איינדרוק אויף דעם קינד, גראַד ווי דער טראָפּען וואַסער אויפ'ן שטיין; און אלע קליינינקע איינדרוקען נעהמען זיך לאַנגזאַם צוזאַמען און עס יאָווען זיך אויפ'ן ענדע יאָהר אָט די קענט־נישע, אָט די ערפאַהרונג, אָט דאָס באַגרייפען פון אבסטראַקטע זאַכען,

אַט די פעהיגקייט צו קאָפּירען און נאָכמאַכען אלע פּישטשעווקעס פון א שפּראך און אלע מאניערען און פּיסטעמקעס פון די ארומיגע. און דאָס אלץ וואָס מיר האָבען דאָ אויסגערעכענט איז נאָך גאָר א קליינע צאָהל פון דעם, וואָס א נאָרמאל קינד ווייסט און פארשטעהט צו אַט דער צייט.

און די ווייטערע ענטוויקלונג פון דעם עלטערען קינד העננט אויך אָפּ פון אַט די אלע איינדרוקען, וואָס ער באקומט יעדע מינוט פון זיין לעבען און אַט דערפאַר איז טאַקע אזוי נאַריש און געפעהרליך צו האָבען די מיינונג: „אַ, וואָס פארשטעהט א קינד! ער איז נאָך צו יונג צו פארשטעהן!"

אין דער קינדער ערציהונג איז דערפאַר אזוי וויכטיג צו פאָלגען א גוטע אפּגעמאַכטע, אפּגעשטעלטע סיסטעם פון נאָר ריכטיגע האנד־לונגען. אום די איינדרוקען זאָלען בלייבען נאָר גוטע, וועלכע וועלען דאַן קאָנען צוזאַפּגעלייגט ווערען אין א שטיק גוטס, אום ארויסצוברענ־נען גוטע, געווינשטע רעזולטאַטען.

טאָר איהם ניט העלפען.

א קינד'ס געוויין געוואוינען צו ווערען אויף די הענט טאָר איהם קיין מאָל ניט העלפען, ווייל ער זעהט דאָך, וואָס עס קומט פאָר: ער זעהט, אז מען וויל דאָס ניט טאָן, אָבער דערפאַר, ווייל ער, דער מיוחס, צושרייט זיך, מוז מען אוועקוואַרפען די צייטונג, די עלטערע קינדער מוזען פאַמאַכען דעם בוך, די מאַמע מוז אוועקוואַרפען אלע איהרע ארבייטען און כאַפּען איהם אויף די הענט, ווייל ער פאָדערט דאָס, ער ווערט אן עגאָאיסט און יענעמ'ס באקוועמליכקייט זאָל איהם אפילו אָנהויבען אַרען!

זיך ניט פאַרשקלאַפען און איהם איבערפיהרען.

א מאַמע פון היינטיגע צייטען האָט שוין פארוואָרפען אָט די סענטימענטאַלע נארישקייט, ווי צו פארוויגען דאָס קינד, זינגענדיג איהם לידער אין ראקינג טשער, ביז ער שלאָפט איין. דאָס איז א שטיק שקלאַפעריי פאַר דער מאַמען און א לעסאָן אין עגאָאיזם פאַר'ן קינד. א קינד קאָן דאָך ניט דענקען און פאַרשטעהן, אז היינט צ. ב. קאָן די מאַמע ניט זיצען מיט איהם. ער וויל פון קיין שום טענות ניט וויסען, ווייל ביז געוויסע יאָהרען איז א קינד א נפש פון געוואוינהייטען און ניט מעהר, און ער האנדעלט, ווי מען האָט איהם איינגעוואוינט.

פארדולט איהם ניט דעם קאָפּ.

שאָקעלט ניט דעם קערידזש, טרייסעלט ניט די קישען. ווען א קינד ווערט געוואוינט צו שלאָפען אין אן אפּגעשטעלטער צייט, שלאָפט עס אליין, אָהן אָט די אומגעזונטע, קאָפּ־פארדרעהענדע מיטלען. עס איז זיכער שלעכט פאַר די נערוועו.

בעסער פאַרביידע.

ווען מען געוואוינט צו א קינד פון אָנהויב אָן אליין צו ליגען, זיצען און זיך אליין שפּילען, הענגט ער ניט אזוי שטארק אָפּ מיט זיין באקוועמליכקייט פון דער מאמען; ער איז דאן ניט אזוי צוגעבונדען צו איהר פארטוך, און זי איז פריי. דארום ווען עס קומט איהר אויס ארויסצוגעהן פון הויז, וועט דאָס ניט זיין אזא קלאפּ פאר'ן קינד, ווי ווען ער איז איינגעוואוינט שטענדיג צו ליגען ביי איהר אויף די הענט.

געוועהנט זיך אָפּ.

הויבט קיינמאָל דאָס קינד ניט אויף ביי די הענטלעך, ווייל מען קען זיי לייכט ארויסציהען פון די סוסטאַוועז. נעהמט עס אָן אונטער די אָרעמס.

יונגע ביינער בויגען זיך לייכט.

די ווייכע ביינער פון א יונג קינד בויגען זיך לייכט. מען מוז א קינד לייגען גלייך און באקוועם, אז דער קערפּער זאָל וואקסען ריכטיג.

פון וואָס עס וויינט אַמאָל.

אַמאָל וויינט אַ קינד איבער א קנייטש אין ליילעך. אַ קינד'ס בעט מוז זיין גלאַט, ווייך און ווארים.

מוז האָבען אַ גלאַט בעט.

נעהט צו שטארקע בענדעלעך צו דעם שטיק ווייסע קלעאַנקע (אָיל-קלאָט) און בינדט עס ארונטער אונטער'ן קינד'ס מאטראצעל און דעקט ערשט אויבען איבער מיט א צונויפגעלייגטען בלענקעט, וועלכען מען קאָן לייכט וואשען. דאָס ליילעך פון אויבען מוז זיך קאָנען ארונטער-בויגען אין אלע פיר זייטען.

אַ ציכעל פון ראָבער שיטינג.

פון ראָבער שיטינג (גומעלאַסטיקענער ליילעך) איז גוט צו מאַכען א ציכעל אויפ'ן קינד'ס מאטראצעל, דארף דאָס קינד ניט ליגען אויף קנייטשען און עס איז גוט אין אַן אַנדער זין אויך.

קערט איבער אויף דער אַנדערער זייט.

בשעת ער שלאָפט, קעהרט דאָס קינד איבער אויף דער אנדערער זייט, וועט עס שלאָפען לענגער און רוהיגער.

פאַרהיט דאָס פרעהען.

ביי יעדען איבערדייפערען דאָס קינד, איז גוט אויסצוואַשען מיט א שטיק וואטע, איינגעטונקט אין באָריק עסיד (פלאך לעפעלע אויף א גלאָז וואסער), דאָס גוט אָפּטריקענען און דאן באשמירען מיט ווייסען

וואזעלין. דאָס קינד וועט קיינמאָל ניט געפּייניגט ווערען מיט וואונדען וואָס קומען פון פארפרעהעטע ווערען.

פון טאַלקום ווערען טייגלעך.

די מאמעס, וואָס בארעכענען זיך ניט און כאפּען און באשיטען טאַלקום פּוידער אויף די נאַסע פלעצער ביי אַ קינד, ווען זיי דייפּערען עס איבער, וואָלטען געמעגט וויסען, אז דער שמוץ בלייבט דאָרט סיי ווי סיי, און דער שמוץ רייצט דאָס יונגע לייב און די טייגלעך האלטען די נאסקייט און העלפען נאָך ארייצוברענגען פארפרעהונג.

בייבי׳ס זאָקען-בענדלעך.

נעהט אָן צוויי שטיקלעך ווייסע גומילאסטיק צו יעדען העמדעלע און שפּיליעט אָן אין דער פריה איין מאָל פאַר אַלע מאָל צו דער בייבי׳ס זעקעלעך און איהר וועט זיי פארשפּאָרען פינף און ניינציג מאָל א טאָג אויפצושפּילען און פארשפּיליען, ווען איהר גיט דעם קינד א פרישען דייפּער

נאַסע, אָבער ריינע דייפּערס.

נאַסע, ניט פארשמירטע דייפּערס טאָר מען ניט אויסטריקענען און ברויכען נאָך אמאָל. דאָס רייצט דעם קינד׳ס דעליקאַטע הויט. האלט זיי דורכ׳ן טאָג אין א ריינעם עמער וואסער צופיהרט מיט אביסעל אמאָניא, אָדער בארעקס. אין דער פריה, נאָכ׳ן באָדען, קאָכט זיי אויס מיט׳ן איבעריגען קינדערשען וועש.

אַ גרויסע הילף.

שניידט אָפּ עטליכע פיער-עקיכיגע שטיקער טשיזקלאָט און נעהמט זיי אלע צוזאמען ארום און ארום. אָט דיזע טיכער איז גוט צו האלטען אין קינד׳ס דייפּער. פון זיי איז לייכטער אויסצוואוואַשען דעם שמוץ ווי דעם גרויסען דייפּער.

צווישען עסען און באָדען.

כאָטש אַ שטונדע זאָל איבערגעהן נאָכ׳ן עסען, איידער מען געהט דאָס קינד באָדען.

קויפט אַ באָד טערמאָמעטער און ווייסט וואָס איהר טוט.

די טעמפּעראטור פון דעם קינד׳ס באָד זאָל ניט זיין העכער ווי 99 גראד פארנהייט אין די ערשטע פיר חדשים; ביי זעקס מאָנאַט זאָל עס זיין 90, און שפּעטער שוין נאָר 80. א סך פארקעלטונגען פאר-שפּאָרט מען מיט אזא באָדען.

פאַרגעסט ניט צו גערענקען.

מען טאָר ניט איבערלאָזען די קאָן מיט טאַלקום פוידער ביים קינד צו דער האנט. עס האָט שוין ניט איין מאָל פאסירט, אז קינדער זיינען דערשטיקט געווארען אריינאָטעמענדיג אין די לונגען דעם פוידער (פראָשעק). סייפטי פינס מוז מען אויך איינשטעקען ווייט פונ'ם קינד'ס הענטלעך. עס זיינען אויך געווען פאלען, וואו קינדער זיינען אומגעקו־מען, איינשלינגענדיג אן אָפענע שפילקע.

עקסערסייז פאַר די מידע גלידער.

דר. לאורי זאָגט, אז ווען די בייבי איז שוין אפגעטריקענט פון דער מאָרגענדיגער באָד, דארף מען איהם געבען מאסאזש. רייבט לייכט איבער דעם קערפער מיט דער האנט. דאָס ביסעל מאסאזש פרישט עס אָפּ.

איינרייבען מיט אליוו אויל (פראוואנץ בוימעל).

אויף ביינאכט רייבט דער בייבי'ס קערפער איין מיט אָליוו אויל. פיל דאָקטוירים גלויבען, אז דאָס העלפט דעם קינד צו וואקסען.

ווי אַזוי צו מאַסאַזשען.

שמירט דאָס קינד איבער מיט'ן בוימעל און רייבט פון אונטען אַרויף געגען דער צירקולאציע. דאן קייקעלט די מוסקולען פון די הענט־לעך און פיסלעך צווישען די הענט. צו לעצט געהט איבער מיט די פינגער (ניט מיט די נעגעל) איבער דער ברוסט און פלייצע שוין פון אויבען אראפּ, מאכענדיג קיילעכדיגע באוועגונגען, אויפהויבענדיג אָפט די פינגער, ניט גליטשענדיג זיי. דאן קנייפט, פאַטשט עס איבער דער גאנצער הויט.

מאַסאַזש איבער'ן בייכעל.

קינדער וואָס זיינען פארשטאָפּט, ברויכען מאסאזש איבער'ן בייכעל. שמירט אָן מיט דעם בוימעל און הויבט אָן אויפ'ן קינד'ס רעכטע זייט פון בייכעל פון אונטען ארויף, ביז'ן פופיקעל, דרעהענדיג מיט דער דעלאָניע (פאלם אָוו די הענד) איבער'ן פופיקעל, ביז איהר קומט צו צו דער לינקער זייט פון בייכעל, דאן הויבט אָן נאָך אמאָל פון רעכטס און אז. וו.

מישט ניט מיט אַנדערע.

דעם קינד'ס וואש־שמאַטקעלעך זאָלען געברויכט ווערען נאָר פאר'ן קינד און געהאלטען ווערען ריין אויסגעוואשען און אויסגעטריקענט.

אַ גאַנג־וועגעלע אַ שאַנדע.

צווינגט ניט דאָס קינד צו שטעהן אין אַ גאַנג־וועגעלע. די ביינער ווערען געבויגען. זאָל איהם די נאַטור אליין העלפען, ניט די מאמע. דאָס איז אַן איבערבלייבעניש פון דער פארגאנגענהייט און פון דער אומוויסענהייט.

געהט אַריין אין קינד׳ס לאַגע.

פיהרען אַ קליין קינד ביים הענטעל איז ניט גוט. אַט פּרובירט ארומגעהן מיט אַן אויפגעהויבענער האַנט, וועט איהר פיהלען וואָס דאָס קינד פיהלט.

שטאַרקע גלידער וויכטיגער פון די קליידער

ווי באלד אַ קינד וויל נאָר אָנהויבען קריכען, דאַרף מען איהם לאָזען און ניט מורא האָבען טאָמער וועלען די קליידלעך פאַרשמירט ווערען. דאָס קריכען אנטוויקעלט ביים קינד די מוסקולען מיט וועלכע ער וועט שפּעטער געהן. און פאַר׳ן מאָגען איז דאָס אויך גוט ווי גאָלד.

לערנען געהן אויף טרעפּ.

ווען אַ קינד הויבט שוין אָן אַרומצוגעהן, דאַרף מען איהם לערנען געהן אויף די טרעפּ און ניט טראָגען איהם. געהט אַרונטער אַ טרעפּ און זאָל ער קריכען אונטען ארומעט, מיט דער פּלייצע צו אייך.

אַ נאַרישער מנהג

עס איז נאַריש און געפעהרליך אנצוהויבען מיט׳ן קינד צו ריידען קינדעריש, ווי „אַמיניון" פאַר עסען, „שאָפּערין" פאַר שלאָפען און אז. וו. דאָס קינד האָט דערנאָך די שוועריגקייט צו פארגעסען דאָס, וואָס ער האָט פריהער געלערענט און דערנאָך ערשט אָנצוהויבען אויפ׳ס ניי צו לערנען די שפּראַך. אומזיסט געהט דאָס איהם ניט אָפּ. דאָס איז פאַרלוירענע ענערגיע, נאָר ריכטיג רעדען צום קלענסטען קינד.

פּינקטליכקייט וויכטיג פאַר׳ן עלטערען קינד אויך.

נאָך אַמאָל דערמאָנען מיר, אַז די פּינקטליכקייט פון צייט ביים עסען, שלאָפען, באָדען און שטולגאַנג גיט דעם קינד אויף שפּעטער רעגעלמעסיגקייט אין זיין פאַרדייאונג סיסטעם און זיינע שלאָף גע־וואוינהייטען פּאַסען זיך צו לטובה פון קינד.

פּינקטליכקייט אין עסען

מען דאַרף שוין היינט קיינעם ניט דערצעהלען, אַז אַ קינד טאָהר מען ניט שטופּען די ברוסט אין מיילעכעל, אַזוי ווי ס׳גיט נאָר אַ פּיפּס.

אַלע דריי שטונדען פון געבורט, ביז פיער מאָנאַט; אַלע פיער שטונדען ביז זעקס חדשים און שפּעטער. נאָך זעקס חדשים — שוין גאר ניט ביי נאכט, ווערט היינט גערעכענט פון די גרעסטע אויטאָריטעטען, אז דאָס איז דער בעסטער פּלאַן. אזא קינד ברעכט קיין מאָל ניט.

רעגעלמעסיג זויגען דאָס קינד.

מען דארף האָדעווען דאָס קינד נאָר צו דער אָפּגעשטעלטער צייט, אום צו לאָזען דאָס קינד זיך אויסהונגערען און די ברוסט זיך אָננעהמען מיט געגוג מילך פאר אן אויסגעהונגערט קינד.

ניט זויגען ביינאַכט.

ווען מען לאָזט דאָס קינד ציהען די ברוסט א גאנצע נאכט, שלאָפט עס אליין ניט רוהיג און די מוטער שטעהט אויף ניט קיין אויסגערוהטע און ווערט דערפון ביסלעכווייז אפגעשוואכט. און ווי קאָן אזא מאמע אויסזויגען א געזונט קינד?

ריכטיגע דיעטע וויכטיג

ביז׳ן יאָהר דארף א קינד זיין אונטער א דאָקטאָר׳ס, אָדער א בייבי קליניק׳ס השגחה. אמאָל פלעגען די מאמעס שיטען מיט קינדער און דאן זיך צוטיילען מיט גאָט און איהם צוריקגעבען די גרעסטע צאָל. היינט האָבען די פרויען וועניגער קינדער און ווען זיי האָבען שכל, בלייבען טאַקע די קינדער ביי זיי אויף אייביג. און עס איז גאר ניט שווער אָפּצוהיטען קינדער. מען דארף זיך נאָר ניט צוהערען וואָס די שכנ׳טעס דערצעהלען אייך און אויספּרובירען זייערע עצות אויפ׳ן קינד. נאָר א דאָקטאָר אָדער א קליניק נוירס דארף מען פאָלגען. אָבער טאַקע פאָלגען... און דאן איז ניטאָ קיין אורזאך וואָרום אָט די אומשול־דיגע עופה׳לעך זאָלען ניט בליהען און דערפרעהען דאָס הארץ פון די עלטערען.

און אָט וועלען מיר געבען די ריכטיגע דיעטע, פריהער פאר גאָר א קליין קינד, און דאן פאר דעם עלטערען קינד, ביז זעקס יאָהר. נאָכ׳ן זעקסטען יאָהר מעג שוין א קינד עסען ווי א גרויסער עסט, אָבער ער דארף די זעלביגע פאָרזיכטיגקייט און רעגעלמעסיגקייט, ווי יעדער מענש דארף. אלע יאָהרען פון זיין קינדהייט דארף מען איהם היטען ניט צו נאַשען צופיל, אום דער קערפּער זאָל אין אָט די שטאַרקסטע יאָהרען ניט פאַרשווענדען די כחות, ראַנגלענדיג זיך מיט קראַנקהייט. א געזונטע קינדהייט און א יוגענד פריי פון קראַנקהייטען הייסט א שטאַרקער פונדאַמענט אויף די שפּעטערדיגע יאָהרען.

א דאָקטאָר גיט געוועהנליך אָט די פאָלגענדע עצות, און מיר וועלען זיי דאָ אויך געבען. מיר האָבען זיי גענומען פון דער רעגירונג, פון דער וואשינגטאָנער „קינדער ביוראָ״, וועלכע דרוקט אויסקונפטען פאר מאַמעס.

דיעטע פון 1 חודש ביז 4 חדשים

(האַדעוועוון אלע דריי שעה)

דאָס איז א דיעטע פאר א קינד פון דעם ערשטען חודש ביז פיר חדשים:

6 אזייגער אין דער פריה: זויגט אָן דאָס קינד.

8:15 (א פערטעל נאָך אַכט): גיט איהם א האלב טעעלעפעלע פיש־אויל און דערנאָך א האלבען עסלעפעל מאראנצען זאפט. דאָס איז גוט אָנצוהויבען, ווען דאָס קינד איז צוויי וואָכען אלט. מען דריקט דעם קינד'ס בעקעלעך צוזאמען און מען גיסט דעם אויל אריין אין מיילכעל. דאָס האלט מען היינט פאר זעהר א וויכטיג מיטעל צו פארהיטען ראכיטים (ריקעטס, ווייכע ביינער). דער דאָזיגער אויל האָט אין זיך דעם וויטאַמין „דיי" D און דעם וויטאַמין „איי" A און ביידע זיינען זיי וויכטיג פאר'ן קינד'ס וואוקס. די זון איז אויך וויכטיג. און גראד ווי דאָס קינד דאַרף עסען, אזוי מוז דאָס קינד קריגען א זון־באָד יעדען טאָג, אפילו אין ווינטער, אויב דער וועטער דערלויבט נאָר. די זון גיט אויך דעם קינד וויטאמינס און דאָס העלפט אונטער דעם וואוקס און דעם אלגעמיינעם געזונט.

9 אזייגער אין דער פריה: זויגט אָן דאָס קינד, און אין דרויסען ארויס.

12 אזייגער ביי טאָג: זויגט אָן דאָס קינד און האלט איהם אין דרויסען. אויב מעגליך, א טרונק וואסער נאָכ'ן שלאָף.

3 אזייגער נאָכמיטאָג: זויגט אָן דאָס קינד.

5:45 (א פערטעל צו זעקס): גיט דעם קינד א האלב טעע־לעפעלע פיש־אויל און א האלבען עסלעפעל מאראנצען־זאפט, אָדער אַן עסלעפעל טאָמייטאָ־זאפט, אָהן די קערלעך.

6 אזייגער פארנאָכט: זויגט אָן דאָס קינד.

10 אזייגער אין אָווענט: זויגט אָן דאָס קינד.

2 אזייגער ביינאַכט: זויגט אָן דאָס קינד.

וואָס נעהענטער צום פערטען חודש, פארגרעסערט אלץ די פּאָרציע פיש־אויל און די מאראנץ־זאפט, ביז דאָס קינד קריגט שוין אָנדערהאלבען טעע־לעפעלעך אויל און אַן עס־לעפעל מאַראַנץ־זאפט, אָדער צוויי עס־לעפעל טאָמייטאָ־זאפט, אָהן די קערלעך.

דיעטע פון 5 ביז 6 חדשים.

(זויגען אלע 4 שעה)

6 אזייגער אין דער פריה: זויגט אָן דאָס קינד.

9:15 אזייגער אין דער פריה (א פערטעל נאָך נייַן): אָנדערהאלבען טעע־לעפעלע פיש־אויל, אַן עס־לעפעל מאַראַנצען־זאפט, אָדער צוויי עס־לעפעל טאָמייטאָ־זאפט, אָהן די קערלעך.

10 אזייגער אין דער פריה: א לעפעלע נא־טירליכע קאשע און די ברוסט.

2 אזייגער נאכמיטאג: אביסעל זופ פון גרינסען דורכגעקוועטשט דורך א זייער, און די ברוסט.

5:45 אזייגער פארנאכט (א פערטעל צו 6): פיש־אויל, מאראנצען־זאפט, אדער טאמיטא־זאפט.

6 אזייגער פארנאכט: אביסעל קאשע און די ברוסט.

ווי איהר זעהט, מוז מען דאס קינד אנהויבען באלד צוגעוואוינען צו עסען גרינסען, ווייל זיי זיינען וויכטיג איבער זייערע מינעראלען און די וויטאמינס; און צוזאמען מיט דער נאטירליכער קאשע (מיט די קלייען) גיבען זיי דעם קינד „שטרוי", גראבקייט פאר א גוטער פאר־דייאונג.

10 אזייגער אין אוונט: די ברוסט. די מאמעס וויסען דאך אליין אז דאס קינד מוז א גאנצען טאג, ווי וויט מעגליך, זיין אין דרויסען, געבאדען ווערען, און געלעגט ווערען שלאפען צו דער צייט.

ביים זעקסטען חודש איז גוט אויך אנצוהויבען געבען דעם קינד א האלב טעע־לעפעלע לויזע געלכעל פון אן איי און דאס דארף מען געבען ביים 2 אזייגערדיגען זויגען.

דיעטע פון 7 חדשים ביז 9

6 אזייגער אין דער פריה: זויגט אן.

9:15: פיש־אויל, מאראנץ־זאפט אדער טאמיטא־זאפט.

10 אזייגער: אביסעל קאשע און די ברוסט, וואסער, ווען נאר מעגליך.

2 אזייגער נאכמיטאג: אביסינקע אפגעקאכטע גרינס (מערען, ספינאדזש, סטרינג־בינס און אז. וו.), דורכגעריבען דורך א זיפ; און אביסעל געלכעל פון אן איי, און דאן די ברוסט.

5:45 נאכמיטאג: פיש־אויל, מאראנץ־ אדער טאמיטא־זאפט (פאמידאר).

6 פארנאכט: אביסל קאשע; די ברוסט.

10 אזייגער אין אוונט: די ברוסט; ביינאכט שוין גאר ניט, בלויז א טרונק.

ביי דעם ניינטען חודש מעג מען שוין געבען צוויי טעע־לעפעלעך פיש־אויל.

דיעטע פון 10 חדשים ביז׳ן יאהר

6 אזייגער אין דער פריה: די ברוסט, אדער א גלאז פאסטעריזירטע, אדער געקאכטע מילך (מיט׳ן שמאנט, ניט

אָפּגעשאַמט). וויטער גאר ניט. קיין לעקעכעל, קיין צוויבאַק, אָדער עפּעס אנדערש.

עס איז זעהר וויכטיג, אז די מאַמע אליין זאָל געהן שלאָפען פאר־פריה, און לעגען דאָס קינד שלאָפען צו דער צייט אין אָווענט, אום אָט דער שטייגער פון אָנהאַדעווען דאָס קינד 6 אזייגער אין דער פריה זאָל קאָנען אָנגעהאַלטען ווערען. זעהר וויכטיג פאַר׳ן קינד׳ס געזונט איז שטרענגע פינקטליכקייט (בלעטעל 127).

8:15 — פיש־אויל, מאַראַנץ־ אָדער טאָמיטאָ־זאַפט.

אָרום דער דאָזיגער צייט איז שוין דאָס קינד ניט קיין בייבי. ער איז שוין געוועהנליך אנטוועהנט פון דער ברוסט. ער מעג שוין איצט אָנהויבען בייטען זיין צייט פון עסען. איצט דארף ער שוין ניט עסען מעהר ווי דריי מאָלצייטען אַ טאָג, ווי אַ גרויסער. ער עסט שוין אַ סך מעהר און דאָס קלעקט איהם אויף עטליכע שעה.

אזא קינד דארף מען האלטען א סך אין דרויסען, אז ער זאָל זיין באשעפטיגט מיט שפילעריי און מייסטערעווען. און אפילו ווען אין הויז, אבי דאָס הויזגעזינט האלט אליין ניט אין איין מעלה־גורה׳ן, זעהט דאָס קינד פאר זיך קיין שפייז ניט ביז דער אָפּגעשטעלטער שעה און ער ווערט אזוי צוגעוואוינט צו אזא אָרדענונג, אז ער טראַכט אפילו ניט פון קיין עסען. אָט אזעלכע קינדער ווייסען ניט פון קיין „קינדערשע קראנקהייטען“, פון קיין „זומער קאָמפּליינטס“ אָדער ווינטער קאָלדס.

9 אזייגער עסט עס ברעקפעסט (פרישטיק) אביסעל גע־קאָכטע קאַשע (אַ צוויי־דריי עס־לעפעל), אַ גלאָז מילך און אַ שטיקעל האָול ווייט חלה, אָדער האָול ווייט טאָאוסט.

1 אזייגער נאָכמיטאָג — א געלכעל פון אן איי, אַ פּאָר לעפעל גרינס, נאָך אַלץ דורכגעקוועטשט דורך אַ זייער, אַ געבאַקטע קארטאָפעל, אָדער אביסעל ברוינע רייז, מילך.

5:15 — פיש־אויל, מאַראַנץ־ אָדער טאָמיטאָ־זאַפט.

5:30 — וועטשערע: קאשע, עפּעל צימעס, אָדער צוקוועטשטע פלוימען צימעס, האָול ווייט טאָאַסט, מילך.

דעם קינד׳ס צייט צו עסען דארף שטענדיג זיין אביסעל פריהער ווי יעדען אנדערענס. א קינד דארף האָבען די באזונדערע אויפמערק־זאמקייט פון דער מאַמען.

דיעטע פון 1 יאָהר ביז 18 חדשים

7 אזייגער אין דער פריה: אָנגעטאָן, אויסגע־וואשען די ציינדלעך.

7:30 — פרישטיק: געקאָכטע קאַשע מיט מילך, אָדער מיט אביסעל סמעטאַנקע, האָול־וויעט טאָוסט מיט האָניג; אַ גלאָז מילך; א לויז איי.

9:15 — פיש־אויל, מאַראַנצען־ אָדער טאָמיטאָ־זאַפט.

12 אַ זיי גער — דינער: אַ געבאַקטע קאַרטאָפעל, אָדער רייז, אָדער היימיש געמאַכטע האָל-וויעט מאַקאַראָני, אָדער אביסעל רייז-פודינג; אַ געקאָכטע גרינס, האָל-וויעט טאָוסט, מילך.
3:30 — א גלאָז מילך.
5:15 — פיש-אויל און זאַפט.
5:30 — סאָפּער: אַביסעל קאַשע, מילך-זופּ פון גרינס (זעהט גרינסען), געקאָכטע פרוכט, האָל-וויעט חלה, מילך.

דיעטע פאַר אַן עלטער קינד

א חוץ דעם וואָס די פּאָרציעס עסען ווערען גרעסער, זיינען דאָ ווייניג פאַרענדערונגען אין אַ קליין קינד׳ס עסען, ביז אַרום דריי יאָהר. קיין שום פלייש דאַרף אַזא קינד ניט, ווייל דעם פּראָטעאין אויף צו בויען און אויפצוהאלטען דעם קערפּער קריגט ער ארויס פון דער קוואָרט מילך אַ טאָג. די מילך דאַרף נאָר זיין גוטע, ניט אָפּגעשאַמטע, ווייל אין שמאַנט ליגען די וויטאמינס „איי״, וועלכע העלפען דעם קינד צו וואַקסען. דעם פיש-אויל מעג מען אויך האלטען און געבען כאָטש ביז דריי יאָהר, און ווען די מאַמע וועט זיך ניט פאַרקרימען און ווייזען אז דער ריח איז א שלעכטער, וועט דאָס קינד דאָס נעמען אלס גע־וואוינהייט. אין מאַרק זיינען פאַראַן אלערליי פיש-אוילס, אמת׳ער און אָפּגערייניגטער. פרעגט זיך אָן ביים דאָקטאָר, צי איז דער אויל דער ריכטיגער, אָדער קויפט פון א פאַראַנטוואָרטליכען אפּטייקער. דער אמת׳ער פיש-אויל האָט אלע נויטיגע וויטאַמינס.

נו, איצט קאָן מען וועגען אַן עלטער קינד׳ס דיעטע זאָגען נאָר דאָס וואָס מיר האָבען געזאָגט וועגען דעם עסען פון דערוואַקסענע מענשען: עס מוזען זיין אלע דריי קוואלען. דער פּראָטעאין אויף צו בויען דעם קערפּער, און דאָס קריגט דאָס קינד, ווי געזאָגט, פון דער מילך, פון די אייער און אַז. וו. די קאַרבאָהיידרייטס קריגט ער ארויס פון די נאַטירליכע תבואות, פון די גרינסען, פון די פרוכטען; די פעט־קייטען קריגט ער אויך פון דער מילך און פון פּוטער.

אָבער אָט גיבען מיר א וואָך מיט אַן עלטער קינד׳ס דריי מאָל־צייטען אַ טאָג. אָט די דיעטע איז גוט פאַר אַ קינד פון אַ יאָהר ביז 6 יאָהר.

מאָנטאָג

ב רעקפעסט — זאַפט פון מאַראַנץ. א טעלערעל ברוינע רייז מיט מילך, האָל וויט ברויט, פּוטער.

ד י נ ע ר — א זופּ פון עטליכע גרינסען גוט צוקוועטשט; אַ געבאַקטע קאַרטאָפעל מיט דער שאָלעכץ; אַן איי אין יעטוועדער פאָר־מע, „קאַדעלס״ אייער זיינען די בעסטע (זעהט אייער); אַ געקאָכטער גרינס און אַ רויער, ווי שאַלאַטא, ענדיוו סעלערי, אַ צימעס פון גע־קאָכטע פרוכט, און פאַר אַן עלטער קינד — רויע פרוכט; האָל וויעט

חלה מיט פוטער, מילך; די רויע גרינס איז זעהר וויכטיג. צוהאקט זי דין און מישט זי אוים מיט'ן זופּ פאר א קליין קינד.

ס אַ פּ ע ר — אַ פיער לעפּעל וויעטינא, האָול-וויעט ברויט מיט פוטער, מילך. דאָס איז גענוג פאר א קליין קינד, און פאר א גרעסער קינד מעג קומען נאָך אן איי אין דער פאָרמע פון אַ קאַס-טאַרד.

דינסטאַג

ב ר ע ק פ ע ס ט — געקאָכטע פלוימען גוט צוקוועטשט, עטליכע לעפּעל האָבער-גריטץ קאַשע (זעה קאַשעס), האָול-וויעט טאָוסט, מילך.

ד י נ ע ר — זופּ פון לינדזען מיט אַלערליי זופּ-גרינס, דערנאָך גוט דורכגעקוועטשט דורך אַ זייער, אָדער דורכשלאַק; אַ פאָר לעפּעל ספּי-נאַדזש, פארפּראַוועט מיט פוטער, אדער זיס און זויער (נאָר לימענע), א צוויי בלעטלעך שאַלאַטאַ דין צושניטען אָדער צוהאקט, א פּאָטשט איי (זעה אייער), האָול-וויט טאָוסט מיט פוטער, מילך.

ס אַ פּ ע ר — ווייצענע קאשע מיט מילך אָדער פוטער (אָהן צוקער), האָול וויט טאָוסט מיט פוטער אָדער האָניג, א צוויי לעפּעל רייז פּודינג (זעה פּודינג), מילך.

מיטוואָך

ב ר ע ק פ ע ס ט — אויסגעשיילטע גרעהפּ-פרוט מיט אַביסעל האָניג, אַ האָול-וויט מאַפין, אָדער קאַשע; מילך.

ד י נ ע ר — א שיסעלע קאַסטארד, א טעלערעל היימישע האָול וויט מאקאראָני מיט פוטער, אָנדער מיט טאָמייטאָ זאפט; שאַלאַטאַ, אָדער ענדיוו, דין צושניטען; אַביסעל עפּעל צימעס; האָול-וויט חלה; מילך.

ס אַ פּ ע ר — קאַשע פון נאַטירליכע האָבער-גריטץ מיט מילך; א פּאָר האָול וויט קוקיס מיט היימישען איינגעמאכץ (געמאכט מיט ברוי-נעם צוקער), האָול-וויט טאָוסט מיט פרישע פּינאַט-פוטער (אייגען געמאכט); מילך; אַביסעל פייגען צימעס.

דאָנערשטאָג

ב ר ע ק פ ע ס ט — א צוויי לעפּעל אפּגעקאכטע ברוינע ראזשינ-קעס (אָהן קערלעך), אויסגעמישט מיט נאַטירליכע ווייצענע קאשע (וויטינא, אָדער וויעטסוואירט), האָול וויט טאָוסט, מילך.

ד י נ ע ר — אַרבעס זופּ (יונגע אַרבעס, זעה זופּס); סטרינג בינס (צוהאקט אָדער צוקוועטשט פאר א קליין קינד) מיט פוטער אָדער אביסעל מילך; אַ לויז איי, א שטיקעל האול וויט קעיק מיט דער מילך; א צוויי טייטלען (צוהאקט פאר א קליין קינד).

ס אַ פּ ע ר — סעלערי זופּ (זעה זופּס), אַ געבאַקטע קארטאָפעל

מיט פוטער (מיט דער שאָלעכץ פאַר א גרעסער קינד), האָול ווייט טאָוסט מיט האָניג. די מילך פון זופּ איז שוין געגוג.

פרייטאָג

ב ר ע ק פ ע ס ט — מאַראַנץ (זאַפט, פאַר א קליין קינד), קאַשע פון האָבער-גריטץ, מאַפיו פון געלע מעהל (זעהט מאַפינס), מילך.

ד י נ ע ר — געדיכטער זופּ פון אלערליי גרינסען מיט פוטער; מערען צימעס אָדער ברוקווע צימעס; א צוויי בלעטלעך שאַלאַטע אריינגעלייגט צווישען צוויי גאַנץ דינע פענעצלעך האָול ווייט חלה מיט פוטער; א שיסעלע קאַסטאַרד; אביסעל פאַרזיסטער רובאַרב צימעס; מילך.

ס אַ פּ ע ר — רייז פודינג; קאַטאַפעל זופּ (זעהט זופּס); א צוויי-דריי האָול ווייט קוקים מיט היימישען איינגעמאַכץ (פון ברוינעם צוקער); די מילך איז שוין געווען אין דער זופּ; אביסעל פלוימען צימעס.

שבת

ב ר ע ק פ ע ס ט — גרעיפּ-פרוט (אויסגעשיילט און פאַרזיסט מיט האָניג), אָדער עפּעס פרישע בערים, האָבערגריטץ קאַשע, האָול ווייט טאָוסט מיט פוטער, מילך.

ד י נ ע ר — מילך זופּ פון סטרינג בינס (זעהט זופּס). פאַר א קליין קינד איז גוט צוצוקוועטשען די סרינג בינס. געקאָכטע מערען אדער פּאַסטערנאַק; א צוויי לעפעל ברוינע רייז אויסגעמישט מיט א לויז איי און אביסעל נאַטמעג; האָול ווייט הלח מיט פוטער, אן אָנגע-ריבענער עפּעל; די מילך איז שוין געווען אין זופּ.

ס אַ פּ ע ר — ברוינע רייז אין דער גלאָז מילך; האָול ווייט חלה מיט פוטער; א מאַראַנץ.

זונטאָג

ב ר ע ק פ ע ס ט — א געבאַקענער עפּעל מיט סמעטאַנקע אדער צוקוועטשטע פרישע בערים; א האָול ווייט מאַפין מיט היימישען איינ-געמאַכץ; מילך. איין מאָל לאָזט אוים די קאַשע.

ד י נ ע ר — זופּ פון גרינסען; צוקוועטשטע קאַרטאָפּליעס, אוים-געמישט מיט מילך און פוטער און אביסעל נאַטמעג; קאָלי פלאַוער גע-קאָכט אין דער גלאָז מילך; האָול ווייט קוקים; פלוימען צימעס.

ס אַ פּ ע ר — אַן איי (קאַסטאַרד); מילך זופּ מיט ברוינע רייז; עפּעל צימעס אָדער א האַלבע מאַראַנץ; האָול-ווייעט טאָוסט; מילך.

אַט די נאָר-וואָס געגעבענע דיעטע איז, ווי געזאָגט, גוט פאַר א קינד פון 1 יאָהר ביז 6, אָבער ווען דאָס קינד איז א געזונטס און איז שוין ארום פיר יאָהר אַלט, מעג מען איהם, ערשטענס, געבען 2 אייער א טאָג און א צוויי מאָל א וואָך מעג ער קריגען פלייש זופּ, און אפשר א

פיצעל הון, אָדער לאַם־פלייש, אַ שטיקעל פיש, קעז, אָבער וואָס ווייניגער פלייש און וואָס מעהר גרינסעז, אלץ בעסער פאַר׳ן קינד. מילך — אַ קוואָרט אַ טאָג.

ווי מען קאָן זעהן, דאַרף אַ קינד׳ס דינער זיין דער שווערסטער מאָלצייט, און סאַפּער דאַרף זיין אַ לייכטער, אום דאָס קינד זאָל קאָנען גלייך אנשלאָפען ווערען. מען דאַרף זעהר שטאַרק אָפּהיטען, אז קינדער זאָלען גאָר ניט אויפגעדעגט ווערען פאַר׳ן געהן שלאָפען. אַט דערפאַר איז טאַקע אַ גוטער פּלאַן, אז אַ קינד ביז זעקס יאָהר זאָל עסען סאַפּער אליין, אום אויסצומיידען די אויפרעגונג פון עסען צוזאמען מיט דער פאמיליע.

עס פארשטעהט זיך, אז די דיעטע פאַר׳ן עלטערן קינד איז נאָר אַ ביישפּיל, אָנוויזענדיג, אז עס מוזען זיין אלע דריי קוואלען אין קינד׳ס עסען, אָבער די מאמע קאָן שוין דערנאָך זיך אויסקלייבען פון דער גרויסער צאָהל גרינסען און פרוכטען, וואָס זי וויל אויף איבערצובייטען, אז עס זאָל דעם קינד ניט צועסען זיך זיין שפּייז. מען קאָן דאָס טאָן אין אַ סך פארשיידענע אופנים, אָבער איין זאך דאַרף די אינטעליגענטע מאמע געדענקען, אז די עסענס מוזען זיין פון דעם פרישסטען סאָרט און נאָר פון די נאַטירליכע, ניט בעראָבעוועטע, ניט געקינצעלטע מינים.

האלט גאַנץ ווייט פון קינד די געקויפטע קעיקס. די בראוקען קעיקס פון די גראָסערים; זיי זיינען געוועהנליך מילביג און מיט כעמישע שטאָפען. היט דאָס קינד פון דעליקאַטעסען, פון הערינג, פון מיט שוועבעל געדרויכערטע, געטריקענטע פרוכטען, פון קענדים, פון די כעמיש פאַרפאַרבעטע סאָדע וואסערס ביים פאונטען אָדער אין די פלעשלעך און פון די ביליגע אייז־קרימס.

גאָר ניט קיין געטרייע מאמע.

עסען צו דער מינוט און קיין שום לעק, אָדער פארזוך צווישען די מאָלצייטען בויט ביים קינד אויף אַ געזונטען מאָגען. די מאַמע איז גאָר קיין גוטע ניט, ווען זי האָט רחמנות אויפ׳ן „פארשמאכטען“ קינד און דערלאַנגט איהם עפּעס יעדע מינוט אין הענטעל אריין.

ווען אָפּט געהאָרעוועט.

ווען מען לאָזט אַ קינד זיך ניט אויסהונגערען, רויבט מען פון איהם אוועק דעם אמת׳ן פארגעניגען, וואָס עסען ברענגט צו אן אויסגעהונגערטען מענשען. די מאמעס, וואס שרייען, אז די קינדער עסען ניט, זענען אליין שולדיג אין דעם.

פאַרהיט „זומער קאָמפּלעינטס“.

היט זיך ווי פאַר פייער צו געבען דער קליינער בייבי אַן אייזקרים סענדוויטש, קענדי און די רויטע געפאַרבטע געצוקערטע עפּעל, און

איהר וועט ניט האָבען קיין טראָבעל פון סאָמער קאָמפּליינטס. די שטרענגע מאַמע וואָס וויל ניט „דערקוויקען" דעם קינד'ס הערצעלע, איז די בעסטע מאַמע.

קאָן דאָס נאָך ניט פאַרדייען.

ביז פינף פינף מאָנאַט טאָר א בייבי ניט עסען קיין קראָכמאַל-שפּייז, אָבער דערנאָך דאַרף מען אָנהויבען געבען נאָר האַל-זוויעט חלה און אלע נאַטירליכע קאָשעס. פאַרינא איז דערזעלבער גנב, ווי די ווייסע מעהל.

מילך ניט קיין טרונק.

מילך איז עסען, ניט קיין טרונק. זעהר פיל קינדער קריגען דערפאַר פיינט מילך, ווייל דאָס איז ביי זיי זעהר אַן אָפּטער מאכל.

מוטער מאכען אָפּט דעם פעהלער און גיבען דאָס פאר א טרונק צווישען די מאָלצייטען און באַלעסטיגען דערמיט דעם מאָגען. נאָר ריינע, פרישע וואסער איז א טרונק.

הויבט אָן מיט נאַטירליך עסען.

ווען מען הויבט שוין אָן געבען דעם קינד עפּעס אין הענטעל אריין, זאָל דאָס ניט זיין עפּעס פון דער בעראָבעוועטער מעהל. דר. ווילי זאָגט, אז פון אָנהויב ביז'ן סוף פון מענשענס לעבען, דאַרף מען עסען נאַטירליכע מעהל. גיט דעם קינד א שטיקעל ברויט פון אָט דעם מעהל. בעסער ווי דאָס אייביגע ווייסע קעיקעלע (לעקעכעל) אָדער צוויבעק אין הענטעל.

שפּעטער אָפּצוהיטען גראד אזוי וויכטיג.

פיל מאַמעס היטען שוין היינט ריכטיג אָפּ דאָס קינד ביז'ן אנטוואוינען, אָבער באלד הויבט מען עס שוין אָן צו פאַרנאכלעסיגען און די צרות פון'ם צווייטען זומער הויבען זיך אָן. מען דאַרף אזוי אויפּפּאסען, גראד ווי פריהער, אז דאָס קינד זאָל ניט עסען אלץ. ביז דריי יאָהר מוז עס טרינקען א קוואָרט מילך א טאָג און עסען אומבאדינגט האָל-וויעט ברויט, פרוכט און גרניסען, ווייל דאָס גיט איהם די מינעראַלען און די וויטאַמינס צו וואקסען. אַן איי א טאָג, אָבער קיין פלייש ניט. וואָס ווייניגער קראָכמאָל און צוקער און אלץ מעהר גרינסען און פרוכטען, און ער וועט וואקסען ווי אויף הייוועז.

שטענדיג עפּעס קייען.

קינדער וואָס האלטען שטענדיג אין הענטעל און קייען, קומען אָפּ איבער זייער נארישער מאַמע. זיי האָבען קרעמפּס (שטעכעניש) און ליידען פון אלערליי אנדערע צרות. אַ טרונק וואסער דאַרף א קינד אָפּט.

ווען מען גיט דעם קינד די מילך.

ווען מען דאַרף דעם קינד אנוואַרימען א פלעשעל מילך, נעהמט עס מיט ריינע הענט און כאפּט ארוים די וואטע מיט וועלכע עס איז

פארשטעקט. טוט באלד אָן דעם ניפּעל (פּיפּקע), וועלכער האָט זיך געוויקעלט אין באָראקס וואסער. שטעלט דאָס פלעשעל אריין אין ווארימער וואסער, דערנאָך קוועטשט ארויס אביסעל מילך אויף דער האנט צו פיהלען צי דאָס איז ניט צו הייס. קיין מאָל לייגט עס זיך ניט אריין אין מויל אריין צו פארזוכען.

באַלד אויסשווענקען דאָס פלעשעל.

דעם קינ׳ס מילך-פלעשעל (באָטעל) דארף באלד אויסגעשווענקט ווערען מיט קאלטע וואסער און אָנגעפילט ווערען מיט סאָדע און וואסער, ביז מען קאָן דאָס וואשען מיט די איבעריגע, אין הייסע סאָדע וואסער

קאָנען זיך ניט דורכשטופּען.

אָט דערפאר פארשטעקט מען מיט וואטע די פאסטעריזירטע אָדער סטעריליזירטע פלעשלעך מילך, ווייל דורך וואטע קאָנען די מיקראָבען זיך ניט דורכשטופּען און די מילך בלייבט זיס און פריש א לאנגע צייט. אָבער אזוי ווי מען נעהמט נאָר ארויס די וואטע קומט שוין אריין די לופט, און לופט איז פול מיט מיקראָבען. מען דארף נאטירליך שנעל ארויפטאָן דעם ניפּעל און געבען דעם קינד דאָס פלעשעל.

גיסט אויס דאָס ביסעל.

פון דעם נאָר-וואָס דערצעהלטען קאָן מען דאָך שוין פארשטעהן, אז טאָמער בלייבט איבער אין פלעשעל א ביסעל מילך, טאָר מען דאָס שוין שפּעטער ניט געבען דעם קינד. זאָל ניט זיין קיין עבירה. גיסט עס באלד אויס. א כפרה די מילך פאר׳ן קינד׳ס געזונט.

דער ניפּעל (פּיפּקע)

דעם ניפּעל דארף מען אויך האלטען אין וואסער מיט באָראקס, ביז מען קאָן איהם שוין רעכט אויסוואשען. קאָכט זיי צוזאמען מיט די פלעשלעך.

די ניפּלס (גומעלאסטיקענע פּיפּקעס).

די בעסטע ניפּעלס זיינען די רויטע אָדער די שווארצע. עס זיינען פאראן ווייסע אויך, אָבער צו זיי איז צוגעמישט בליי און דערפאר זיינען זיי ניט געזונט.

די ניפּלס

דאָס לעכעל אין די ניפּל מוז זיין קליין, אזוי אז ווען מען קערט דאָס איבער, זאָל די מילך נאָר ארויסקאַפּען, ניט רינען. עס זיינען פאראן ניפּלס גאָר אָהן לעכלעך, און מען קאָן אליין מאכען א לעכעל מיט א צוגליהטער האָר-שפּילקע, אָדער גראָבער נאָדעל.

וואַשען די פּיפּקעס און דאָס מיילעכבעל.

אין דער מוטערס מילך זיינען ניטאָ קיין מיקראָבען, אָבער אין קינד'ס מיילעכבעל און אויף דער מאַמע'ס ברוסט קאָנען זיי זיך יאָ אַנקלייבען. פאַר פאַרזיכטיגקייט איז דארום ראטזאם שטענדיג אָפּצו־ווישען די פּיפּקעס פון די בריסט מיט א שטיקעל וואטע איינגעטונקען אין באָריק עסיד, און מיט אן אנדער שטיקעל וואטע אויסוואַשען דאָס מיילעכבעל ביים קינד, און נאָכ'ן זויגען נאָך אמאל. דאָס פארשפּאָרט אַמאָל צרות. דער באָריק עסיד איז ניט שעדליך פאר'ן קינד.

א באנד, וואָס בינדט ניט.

אַ קליינע בייבי מוז טראָגען א בויך־באַנד, אָבער דער באַנד טאָר ניט בינדען. ביז'ן יאָהר דאַרף עס טראָגען א וואָלענעם באַנד, וועלכער זעהט אוים, ווי א געשטריקט העמדעלע, אָהן ארבעל. נאָר די ערשטע צוויי וואָכען איז גוט איינצובינדען דאָס נאָפּעלע מיט א וואָלע־נעם באנדאזש.

פּעסיפייער א שלעכטיגקייט.

דער פּעסיפייער איז ניט נאָר א מיאוסקייט, נאָר פּאָזיטיוו א שלעכטיגקייט. ער גיט דעם קינד די געוואוינהייט שטענדיג עפּעס צו האלטען אין מויל, שטענדיג עפּעס צו קייען. עס רייצט די שפּייעכץ־דריזען, וועלכע רוהען צוליב דעם קיין מאָל ניט.

פרישע לופט

פרישע לופט העלפט דעם קינד צו זיין געזונט. זאָל דאָס פענסטער שטעהן אפען ביי טאָג און ביי נאכט. מיט א שפּאניער ווענטעל פאר־היט מען דעם קינד'ס בעטעל פון א ווינט. שלאָפט דען א קינד ניט אין דרויסען?

פענסטער מוזען שטענדיג זיין אָפען.

אין אַ קאָלטער נאכט דעקט דאָס קינד גוט איין, אָבער דאָס פענסטער מוז זיין אָפען. לייגט אונטער דעם קאָלדרעכעל אוועק א היים וואסער פלאש (האָט וואָטער בעג), זאָלען די ארבעלעך זיין לאנג איבער די הענטלעך. טוט דעם קינד אָן א ווארים טשיפּיקעל (קעפּ).

שטענדיג אויף דער לופט.

דאָס קינד מוז מען ארויסברענגען אויף דער פרישער לופט יעדען טאָג, א חוץ אין א רעגען, אָבער ווען מען מוז טאָן ארבייט אין הויז, טוט מען דאָס קינד אָן גראד ווי פאר דעם דרויסען, מען לייגט עס אריין אין וועגעלע, סטראַפּט עס ריכטיג איין, אז עס זאָל ניט ארויספאלען, מען דעקט עס צו, און מען פיהרט דאָס וועגעלע צו די אָפענע פענ־סטער אין פראָנט רום, און זאָל עס דאָרט שלאָפען, ווי אין דרויסען.

מען קאָן באוואָרענען פון קעלט.

נעהמט צו בענדלעך צום קינד'ס מאַטראַצעל און צו דעם קאָלדרעכעל ווערט זיך דאָס קינד ניט קאָנען אויפדעקען ביינאַכט מיט'ן אָפענעם פענסטער.

שטעהט אויף אַף דער לינקער זייט.

ווען א קינד כאַפּט זיך אויף נאָך א לאַנגען שלאָף און שרייט און גוואַלדעוועט, אַנשטאָט צו זיין פרעהליך און מיט ליכטיגע אויגען פון דעם אָפּרוה, איז דאָס זעהר אָפט פון דעם, וואָס אין צימער איז ניט געווען קיין פרישע לופט אויף אריינצוציהען אין די לונגען. דער אָקסי-דזשען פון דער פרישער לופט איז נויטיג אויף „איבערצוברענען" די סמ'ען, וואָס דאַרט ווערען אנגעקלויבען. דאָס קינד דאַרף זיין איינ-געדעקט, אָבער דאָס פענסטער שטענדיג אָפען. דער דאָזיגער כלל איז ריכטיג ווי גאָלד פאר גרויסע מענשען אויך, נאַטירליך. דערוואַקסענע שטעהען אמאָל אויף נאָכ'ן אָפּרוה גאָר ניט אויסגערוהט, ווען זיי פאַר-פעהלען אָנצופילען דאָס צימער מיט פרישע לופט.

זונענשיין.

אבער פרישע לופט אליין איז ניט גענוג, א מענש מוז האָבען זונענשיין, איבערהויפּט א וואַקסענדעס קינד. מען ווייסט שוין היינט זיכער, אז ניט נאָר נאַטירליכע שפּייז דאַרף א קינד, אום זיינע ביינער זאָלען זיין שטאַרק און ניט מיט ראַכיטיס (ריקעטס), נאָר ער דאַרף די זון, וועלכע גיט דעם קערפּער די וויטאַמינס, וועלכע פאַרהיטען פון ראַכיטיס און אויך אנדערע שלעק.

די וואַשינגטאָנער רעגירונג, דורך איהר „קינדער ביוראָ" לעגט גאָר איצט אַיין ווערטען, אז מען דאַרף קינדער פון געבורט אָן האַלטען אויף דער זון עטליכע מאָל אַ טאָג אין אלע סעזאָנען. דאָס איז זעהר גוטע ארבייט פון דער רעגירונג. אָבער מען מעג זי פרעגען וואָרום רייסט זי טאַקע ניט ארונטער די סלאָמס, די פאַרשטיקטע, פאַרפּעסטעטע, זונ-לאָזע טענעמענטס, וועלכע זיינען אַזוי הויך און נאָהענט איינער צו דעם אַנדערען, אַז זיי אַליין האָבען אינוויינינג קיין זון ניט און לאָזען נאָך די זון אפילו אין גאַס אויך ניט אריין? אָבער וואו האָט די רעגירונג געלט פאר קבצנים, ווען זי מוז אריינשטאָפּען מיליאָנען אין די באַנקירען אריין, אין די פּוסטע-פּאַסנע הויכע באַאַמטע?

אָבער איהר עצה צו האַלטען קינדער אויף דער זון איז אָן אויס-געצייכענטע, א וויסענשאַפטליכע, און די אָרימעלייט פון לאַנד דאַרפען טאָן וואָס די וויענער ארבייטער האָבען געטאָן און וועלכע האָבען זיך

אויסגעקליבען א שטאַט רעגירונג — ניט א טעמעני האַל, נאָר א סאָציאַליסטישע; און אַט די רעגירונג האָט ניט אין זינען די באַנקירען און די גרעפטערס, נאָר טאַקע דעם גרויסען פּראָסטען עולם.

די דאָזיגע שטאָדט-רעגירונג האָט באַלד ארונטערגעריסען די אומגעזונטע טענעמענטס לעכער און אויסגעבויט שעהנע היימען פאַר די מאסען — היימען מיט לופט, מיט זון, מיט פלאַץ וואו זיך א ריהר צו טאָן, און נאָך מיט גערטענדלעך פאר די קינדערלעך זיך צו שפּילען אונטער דער מאמעס אויג. אַט דאָס אמת׳ע שטיק נחת קאָסט נאָך א סך ווייניגער, ווי די פארפעסטעטע לעכער, דאַ, אונטער טעמעני האַל, אָדער אונטער אנדערע קאַפּיטאַליסטישע שטאָדט רעגירוונגען. אַט טאַקע דערפאַר זיינען דאָרט די לענדלאָרדס אזוי ברוגז אויף דער סאָציאַליסטישער שטאָדט-רעגירונג.

אָבער לאָמיר זיך צוריק אומקעהרען צו דער ליבהארציגער זון. די רעגירונג פון וואשינגטאָן לערנט אלזא דאָס פאָלק צו ערציהען די קינדער אויף דער זון. די זון גיט זיי דאָס זעלביגע, ווי פיש-אויל. זי גיט זיי די וויטאמינס אויף צו וואקסען און זיין שטאַרק און קרעפטיג, ווייל דעם קינד׳ס עסען ווירקט גאָר אויף איהם בעסער, ווען זיין קערפער קריגט אריין די „אולטרא וויאָלעט רעים" (געוויסע שטראהלען פון דער זונענשיין).

אָבער מען דארף געדענקען, אז אַט די דערמאָנטע שטראַהלען געהען ניט דורך דעם גלאָז פון פענסטער און ניט דורך די קליידער. דארום איז זעהר וויכטיג, אז מען זאָל אונטערשטעלען אונטער דער זון דעם נאַקעטען קערפער אליין. עס איז גענוג ארויסצושטעלען די אָרימס, די פיס, די פּלייצע, דעם האלז און נאַקען און זיי לאָזען אָפּגעברוינט ווערען פון דער זון. ווייל נאָר דאַן ווירקען די „בלויע" שטראַהלען ריכטיג.

עס פארשטעהט זיך, אז אום זומער איז דאָס א לייכטע זאך, אָבער אום ווינטער ניט. טאָ גיט מען זיך אן עצה. ווען דאָס צימער איז וואַרים, רוקט מען דעם קינד׳ס בעטעלע צו צום אָפענעם פענסטער, וואו די זון שיינט אריין מיט איהרע ווארימע שטראהלען. מען לעגט דאָס קינד אוועק אין דער זון, פריהער אויפדעקענדיג די הענטלעך צו דער זון, דאַן די פיסלעך, דאַן אן אנדער אויפגעדעקטען חלק פון קערפער אויסגעדרעהט צו דער זון. און אַט אזוי יעדען טאָג אויף א קליין שטיקעל צייט, ווען די זון איז הייס. מען דארף דאַן בלויז היטען פון א צוג-לופט. די מאַמע, שטעהענדיג ביים קינד, קאָן מיט דער האַנט פיהלען, צי די זון איז וואַרים. אָבער טאָמער ווערט די זון פלוצלינג פארשטעלט פון א וואָלקענדעל, מוז זי באַלד צודעקען דאָס קינד.

מאכט זיך דאָס פּאר א שטייגער און עס וועט זיך אייך א סך בעסער לוינען איידער זיך מאטערען מיט א קראנק קינד.

מיר לייען אוים ביי דער „קינדער ביורא” די פיר בילדער, וועלכע ווייזען, ווי די מאמע גיט דעם קינד א זון־באָד, אין אלע פיר סעזאָנען פון יאָהר.



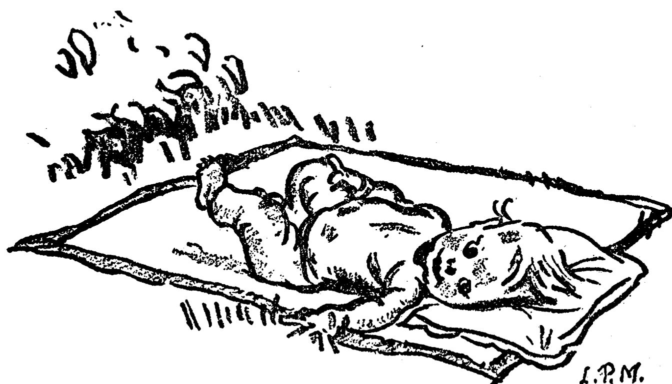
Spring

בילד 1 ווענא (ספּרינג).

By courtesy of U. S. Children's Bureau

דאָס קינד ליגט ביי דער מאַמען אין שוים א האלב נאַקעטער. זייענדיג צוגעוועהנט צו זיין אָפט אין דרויסען און שלאָפען מיט אָפענע פענסטער, האָט דאָס קינד ניט מורא פאר דעם נאָך ניט אין גאנצען הייסען וועטער. זיין קערפּער שלינגט די גאָלדענע שטראַלען פון דער זון; און די מאַמע אליין זיצט דאַכט זיך מיט באָרוועסע פיס, אויך צוליב דעם זעלביגען צוועק.

די מאמע דארף זיך נאַטירליך משער זיין און האלטען דאָס קינד אין אָט דער לאגע, אין דער מיט טאָג, ווען די זון איז אם ווארימסטען.



Summer

בילד 2, זומער.

By courtesy of U. S. Children's Bureau

דאָ ליגט שוין דאָס קינד אין גאנצען א נאקעטער, מען דארף בלויז היטען, אז די הויט זאָל נים שטאַרק אפגעברענט ווערען אויף איין מאָל. דאָס טוט מען צוביסלעךווייס ביז די הויט האָט שוין נים מורא פאַר דער זון. טונקעלע קינדער׳ס הויט ווערט נים אזוי שנעל אָפגעברענט ווי גאָר ווייסע און מען דארף זיין פאָרזיכטיג.

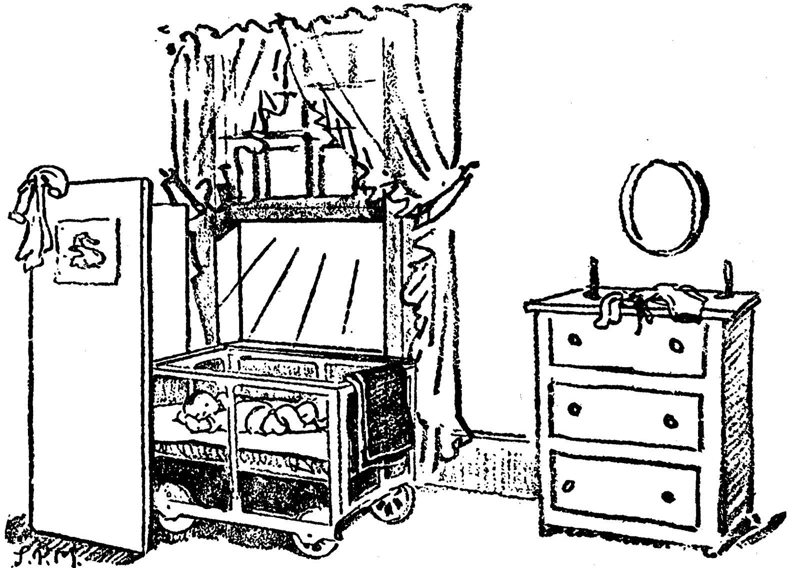


Fall

בילד 3, אָסיען (פאָל).

By courtesy of U. S. Children's Bureau

ווען דאָס קינד האָט א גאַנצען זומער גֶעלעבט אויף דער פרישער לופט און איז צוגעוועהנט צו ווינטלעך, האָט ער שוין ניט מורא צו זיצען אין הויזקעס, א האלב-נאַקעטער, טאַקע, ביז די לעצטע וואָכען אין אָסען (פאָל). די זונענשיין, מיט וועלכער ער האָט זיך, ביז איצט אָנגעשעפּט, פארהיט אים שוין פון פארקיהלונגען. דאָס דארף אבער די מאמע זיך אויך משער זיין.



בילד 4, ווינטער.
By courtesy of U. S. Children's Bureau

זעהט ווי דאָס פענסטער איז אָפען און די ווארימע שטראַלען פון דער ווינטערדיגער זון שלאָגען גלייך אויפ'ן אויפגעדעקטען קינד; אָבער די מאמע מוז ניט אָפּטרעטען און פארהיטען, אז קיין קעלט זאָל פּלוצ-לינג ניט א בלאָז טאָן אויפ'ן קינד.

ווען אין דרויסען.

ווען דאָס קינד זיצט אין דרויסען, אַן אנגעטאָנענער, דארף מען איהם שטענדיג האלטען אין דער זון (א חוץ אין די גרויסע היצען). מען דארף בלויז אוועקדרעהען דעם קינד'ס אויגעלעך פון דער זון. דורכ'ן פנים קומען אויך אריין די „אולטרא ווייאָלעט רעיס“, אָבער, נאַטירליך, דאָס איז ניט גענוג. און דארום, ווען נאָר דער שטרענגער ווינטער גֶעהט איבער, מוז שוין דאָס קינד זיך באָדען אין דער זון אַלץ וואָס לענגער, און אַלץ מיט מעהר נאַקעטקייט.

ווען די מאַמע איז באשעפטיגט און קאָן דאָס קינד ניט ארויס־נעהמען אין דרויסען ארויס, דאַרף זי דאָס קינד אָדער די קינדער אָנ־טאָן, ווי פאַר'ן דרויסען, און זיי לאָזען שפּילען זיך אין אַ צימער מיט די פענסטער אין גאַנצען אָפען. וואָס מעהר פרישע לופט, אַלץ גע־זינטער וועלען די קינדער זיין.

ניט פארנאכלעסיגען דאָס קינד

באָריק עסיד וויכטיגער ווי גאָלד.

באָריק עסיד וואָלט געדאַרפט ביי יעדער מוטער אימער שטעהן אָנגעגרייט. איין פלאַך לעפעלע באָריק עסיד אויף אַ הייסער גלאָז וואסער איז די ריכטיגע מאָס. דעקט עס צו און האלט נעבען דעם אַ פארמאכטען פעקעדזש אפטייק וואטע. צו וואָס איז דאָס דען ניט גוט? צו דעם קינד'ס מיילכעל פאַר'ן זויגען און נאָכ'ן זויגען, צו די אויגלעך, צו דער אויסגעשלאָגענער מאָרדעטשקע, צו אַ שניט, און וואָס עס איז דאָס וויכטיגסטע אין די היצען: עס פארהיט פרעהען ביי די בייבים. ווען איהר בייט דעם קינד'ס דייפּער, וואשט אויס מיט אביסעל באָריק עסיד, טריקענט גוט אָפּ דאָס פלאַץ און באשמירט מיט אַביסעל ווייסען וואזעלין. אייער קינד וועט קיינמאָל ניט וויסען פון די שמערצען פון אַ פארפרעהעטען קערפּער. קיינמאָל טאָר מען די וואטקע צוויי מאָל ניט איינטונקען אין באָריק עסיד, נעהמט יעדעס מאָל אַ ניי שטיקעל.

ריין האַלטען די אויערען.

דרעהעט איין אַ ריין שטיקעל מאָזלין (זאנע) איינגעטונקען אין באָריק עסיד און דערמיט ווישט אויס דעם קינד'ס אויערען. קיין מאָל שטעקט איהם ניט אַריין קיין שפּילקעס, אָדער אַזוי אַ הארטע שפּיציגע זאַך. אַן אומגליק קומט אַמאָל ארויס פון דעם.

ריין האַלטען די אויגעלאַך.

מיט אַ שטיקעל וואַטע איינגעטונקט אין באָריק עסיד (אַ טיי־לעפעלע אויף אַ גלאָז הייסע וואסער), וואשט אויס פאָרזיכטיג דעם קינד'ס אויגעלעך. טאָמער נעצען זיי, אָדער צייגען מאַטעריע, פארלאָזט ניט און זעהט אַ דאָקטאָר. דאָס איז אָפּט די ארבייט פון מיקראָבען.

ריין האַלטען דעם קינד'ס מיילעכעל.

טונקט איין אַ שטיקעל אפטייק־וואטע אין באָריק עסיד וואסער און וואשט דעם קינד דאָס מיילכעל עטליכע מאָל אַ טאָג. אַ סך צרות פאַר־שפּאָרט מען זיך אָפּט דערמיט.

הויבט אָן לערנען פאַר פריה.

לערענט אפילו דאָס איינגסטע קינד צו וואשען די ציינדלעך מיט אַ בערשטעל פון ראָבער, אָדער אפילו מיט אַ ריין שמאטקעלע. יעדער

קינד מוז האָבען זיין אייגען בערשטעל, אָדער שמאַטקעלע, וועלכע מען דארף אָפט אויסקאָכען. די האָרענע בערשטלעך טוען אָן מעהר צרות ווי גוטס.

פאַרלאָזט ניט די ציינער.

ווען די ציינער ביי א קינד וואקסען קרום, פארלאָזט דאָס ניט. געהט צו א דענטיסט. יונגערהייט קאָן מען זיי לייכט אויסגלייכען.

א נוצליכע זאך.

נעהט אָן קעשענעס אויף דער קלענסטער בייבי'ס מלבושים און האַלט דאָרט א נאָז-טיכעלע, ווען איהר פארשפּאָרען ווישען דאָס קינד מיט א פרעמד טיכעל און איהם אפשר געבען א קאָלד, אָדער נאָך עפּעס ערגערס.

קושען אין מויל איז געפעהרליך.

היט דאָס קינד פון געקושט צו ווערען איבער'ן מיילכעל, איבער־הויפּט פון פרעמדע; מיקראָבען פון אלערליי סאָרטען ווערען איבערגע־געבען אויף אזא'ן אופן.

ביים „מאַכען" ציינדלאך.

מענשען האָבען זיך איינגערעדט, אז מען מוז א קליין קינד געבען א הארטע זאך אויף צו רייבען די יאסלעס ווען די ציינדלעך הויבען זיך אָן אויסצושניידען. דר. לאורי, און אויך אַנדערע, זאָגען, אז דעם פאַר־הארטעוועט גאָר די יאסלעס און עס ווערט נאָך שווערער פאר די ציינדלעך זיך דורכצושטופּען.

„מאַכען" ציינדלאך נאַטירליך.

דאָס אויסשניידען פון ציינדלעך איז ניט קיין קראנקהייט און דארף ניט ברענגען קיין מעגעלע, אָדער אנדערע שלעק, וועלכע, ווי די מאמעס גלויבען, קומען מיט אָט דער צייט.. די צרה איז, וואָס ביי אָט די מאַנאַטען הויבט מען שוין אָן שטופּען, וואָס עס פּאַפּאַדיעט זיך, דעם קינד אין הענטעל אריין; אַ שטיקעל דערפון, און אַ פּיצעל פון יענעם, און מען מאכט דאָס קינד קראנק און ער קומט נעבעך אָפּ איבער זיין מאַמע'ס נאַרישקייט. האָט ניט קיין „רחמנות" אויפ'ן „פארשמאַכטען" קינד, און גיט איהם נאָר א טרונק צווישען די אָפּגעשטעלטע מאָלצייטען און ער וועט ניט וויסען פון די שלעק ביים „מאַכען ציינדלעך".

ווען דאָס קינד היקעט.

אָפט איז פארהיקען זיך טאקע גאָר נישט און עס געהט איבער, אָבער אמאָל איז דאָס א נערוועז-שוואכקייט, און עלטערען דארפען דאָס ניט פארלאָזען און געהן צו א גוטען דאָקטאָר.

בעט־נעצען.

דאס איז נארמאל אין קינדער, אבער טאמער פארציהט זיך דאס שוין אביסעל צו לאנג, איז אויך גוט צו זעהן א דאקטאר. אין זעהר פיל פאלען געהט אפילו דאס אויך איבער. מען דארף נאר ניט שלאגען דאס קינד, ווען עס שטעהט אויף נאס; מען דארף איהם, פארקעהרט, ליבען, ווען ער שטעהט אויף טרוקען. אזא קינד דארף שלאפען אויף ניט קיין שטארק ווייכען בעט, אז ער זאל ניט אריינפאלען צווישען בעטגעוואנט. דאס צימער מוז זיין קיהל און פריש און דאס קינד ווארים, אבער ניט צו איינגעטוליעט. עס איז א גוטער פלאן איהם עפעס צו געבען א גוטע זאך און איהם איינריידען צו האלטען די וואסער אלע מאל אביסעל לענגער בייטאג. דערפון צושפרייט זיך אלץ מעהר דער וואסער־פענכער (בלעדער) און ער קאן איינהאלטען דאס וואסער לענגער. אין שלאף איז גוט אויפצוהויבען דעם קינד'ס פיס אביסעל העכער, ווי דעם קאפ.

יכטיג האלטען דאס קינד.

ווען מען האלט דאס קינד ריין און שטענדיג אויף דער פרישער לופט און אויף דער זון אין דרויסען, אדער מיט אפענע פענסטער אין הויז, און מען באדט דאס צו דער צייט און מען היט אפ תורת משה די פינקטליכע שטונדען פון שלאפען און פון עסען, ניט געבענדיג דעם קינד קיין זאך אין הענטעל אריין, בלויז וואסער יעדע אפגעשטעלטע צייט, וואקסט עס, ווי אויף הייוועז, און וואקסט אוים מיט גוטע געוואוינהייטען אין עסען, שלאפען, באדען און שטאל־גאנג. אזא קינד פארשאפט קיין מאל קיין צרות ניט, און האט ניט די אזוי־גערופענע „קינדער קראנקהייטען". א קינד דארף קיין מאל ניט זיין קראנק. אלע „קינדער קראנקהייטען" קומען צו די קינדער איבער דער נארישקייט און אומוויסענהייט פון די ארומיגע, וועלכע זיינען ליידער שלעכטע ערציהערס און די קינדער האבען דעם אומגליק אריינצופאלען אין זייערע הענט אריין.

מען לערענט איבעראל.

וואו מען גיט א ווארף מיט'ן אויג, געפינט מען היינט לעהרערס, וואס לערנען די מאמעס ווי צו פעלגען די קינדער, אין וואסערע שטונדען זיי צו האדעווען, וויפיל שעה זיי צו לאזען שלאפען, און ווי זיך מיט זיי איבערהויפט צו באגעהן, און יעדע אינטעליגענטע (ניט דוקא געלערענטע) מאמע דארף פאלגען, אויב זי וויל האבען ערפאלג מיט איהר קינד.

זעהר א גוטער כלל.

היינטיגע אינטעליגענטע מאמעס האבען א כלל ניט צו פארלאזען זיך אויף זייער אייגענער מיינונג און שטעלען דארום אפ א צייט

צו געהן מיט'ן קינד אַפּט צום דאָקטאָר, ניט וואַרטענדיג ביז עס ווערט שוין קראַנק. בעסער צו פאַרשטעלען דעם וועג דער קראַנקהייט. יע־דען מאָנאַט איז גוט זיך דורכצוגעהן צום דאָקטאָר, אַז ער אָדער זי זאָל פיהרען דעם קינד'ס פיזישע ענטוויקלונג און אָנזאָגען דער מאַמען אַלע מאָל נייע זאַכען, און אפשר טאָקע פאַרכאַפּען עפּעס אַ צרה, וואָס האַלט זיך אין ענטוויקלען, וועלכע די מאַמע וואָלט אַליין קיין מאָל ניט דערזעהן אין צייט. דאָס איז דער בעסטער פּלאַן פון פיהרען אַ קינד'ס פיזישע ערציהונג.

דער תמצית פון דעם פריער געזאָגטען.

דאָס אַלץ, וואָס מיר האָבען פריהער אָנגעשריבען און אויסגערע־כענט מיט אַזוי פיל קלייניגקייטען דריקט די „קינדער ביורא" אויס אין איהר קאַרטע פון פּינקטליכקייט פאַר'ן קליינעם קינד'ס לעבען. און אָט איז זי:

6 אַ זייגער אין דער פריה אָנהאָדעוועו און לאָזען דאָס קינד ליגען אַליין אין בעטעלע זיך שפּילען.

9:15 אין דער פריה דעם פיש־עהל און די פּרוכט־זאַפט.

9:30 אין דער פריה באָדען. פאַר'ן באָדען זאָל דאָס קינד זיך שפּילען אַ פערטעל שעה אין בעטעלע, אָהן אַ קליידעלע, פאַר עקסערסייז און גיבען דעם קערפּער לופט.

10 אַ זייגער אין דער פריה אָנהאָדעוועו.

10:20 אַ זייגער אין דער פריה. אין דרויסען ארוים, ביז מיטאָג; זון־באָד און שלאָפען, שפּילען. אַ טרונק וואַסער.

2 אַ זייגער נאָכמיטאָג אָנהאָדעוועו.

2:20 נאָכמיטאָג. אין דרויסען, אין דער זון, שפּילען זיך, און שלאָפען ניט קיין סך, אַ טרונק וואַסער.

5:15 פאַרנאַכט. טוט אויס דאָס קינד, לאָזט זיך שפּילען, אָהן די קליידער אַ ווײלע, פרישט אָפּ דאָס לייב מיט אַ פייכטען טיכעל און טוט אָן פריש וועש.

5:45 אַ זייגער דעם פיש־אויל און די זאַפט.

6 אַ זייגער וועטשערע.

6:30 אַ זייגער — אין בעטעל אריין, דאָס ליכט אויסגע־לאָשען, די פענסטער געעפענט, אַליין אין צימער, די טיר פאַרמאַכט.

פון דעם ערשטען חודש ביז זעקס יאָהר דאַרף די אָרדנונג זיין אָט אַזוי שטרענג און דאָס ווערט ביים קינד אַ געוואוינהייט — אַ צווייטע נאַטור. קיין פאַרדרעהען דעם קאָפּ, קיין געוויין; פון קיין איינשפּאַרען זיך ווייסען אַזעלכע קינדער ניט.

דאָס עלטערע קינד

עטליכע געדאנקען.

אויבען האָבען מיר געזאָגט, אַז ביים געבורט איז אַ קינד בלויז ווי אַ שטיקעל ווייס פאַפיר, אויף וועלכען מען קאָן אָנשרייבען וואָס מען וויל. אָבער כאָטש דאָס איז טאַקע אמת, דאַרף מען אָבער אָנער־קענען, אַז די נאַטור האָט איהם געגעבען געוויסע אינסטינקטען, וועלכע צווינגען דאָס קינד צו האַנדלען אַזוי און ניט אַנדערש, און ביים „שריי־בען אויפ'ן ווייס פאַפיר" דאַרף מען זיך רעכענען מיט זיי.

די געבוירענע אינסטינקטען זיינען פאַר'ן קינד די מיטלען פון זעלבסט-באַשיצונג, זעלבסט-באַוואָרענונג. מיט דער הילף פון אָט די נאַטור-געגעבענע אינסטינקטען האָט זיך דער מענשליכער מין פאַר־זיכערט געגען אונטערגאַנג אין משך פון די פילע דורות פון ענטוויק־לונג. די אינסטינקטען פיהרען דאָס יונגע קינד צו טראַכטען, אַזוי צו זאָגען, נאָר פון זיך, נאָר פון זיין טובה וועגען.

פון די ערשטע מינוטען פון זיין לעבען, זאָגט דר. טהאָם, האָט ער שוין מיטלען ווי צו פאַרזאָרגען די מינדסטע נויטיגקייטען זיינע: מיט איין מין געוויין וויזט ער, אַז איהם טוט עפּעס וועה, מיט אַן אַנדערען לאָזט ער וויסען אַז ער האָט מורא, און הונגער זאָגט ער אָן ווידער מיט אַן אַנדער מין געשריי. זייענדיג אַליין הילפלאָז, פאָדערט ער הילף פון אַנדערע. ער פאָדערט פון די אַרומיגע די גאַנצע אויפמערקזאַמ־קייט צו זיינע באַדערפניסע.

זיין צופרידענהייט, זיינע פאַרגעניגענס, זיינע וואונשען קומען פריהער פאַר אַלץ; אינסטינקטיוו פאָדערט אָט דער קליינער מענשעל אַלץ נאָר פאַר זיך. קיין צווייטער עקזיסטירט ביי איהם ניט. אויף אונזער לשון קומט עס אוים, אַז אַ קינד איז אַן עגאָאיסט; און ער איז טאַקע אַן עגאָאיסט, וואָס גיט אַפילו קיין טראַכט ניט פון אַ צווייטען. און אַפילו ניט וויסענדיג, פאָדערט ער נאָר זיין אייגענע טובה. אָבער ווי שוין געזאָגט, איז דאָס דער נאַטור'ס וועג דאָס קינד צו באַשיצען, אַז ער זאָל ניט פאַרנאַכלעסיגט ווערען, אום דער מענשליכער מין זאָל ניט אַפּגעמעקט ווערען פון דעם פּנים פון דער ערד.

אָבער אָט די הילפלאָזע מאָמענטען פון דער קינדהייט געהען איבער, און מיט זייער איבערגאַנג מוזען אויך אָפּגעשוואַכט ווערען די אינסטינקטען פון טראַכטען בלויז פון דעם אייגענעם „איך". ביי די מעהרסטע חיות געהען זיי קיינמאָל ניט איבער, אַחוץ אין הינזיכט אפשר צו זייערע יונגע. אָבער אַ מענש איז ניט קיין חיה. אין די פילע מיליאָנען יאָהרען פון זיין ענטוויקלונג האָט ער אויסגעאַרבייט ביי זיך אַ צווייטען מאַרך, דעם סערעבּרום, וואָס די חיות האָבען ניט, און אָט דער צווייטער מאַרך איז די היים פאַר וויכע געפיהלען, פאַר עדעלקייט, פאַר געפיהלען פון פליכט א. אַז. וו. און ביים „שרייבען

אויפ'ן ווייסען פּאַפּיר", מוזען שוין די שרייבערס וויסען ווי אַזוי בעס־טען זיך צו באַנוצען מיט זייער פען, אַזוי צו זאָגען, אום צו ענטוויקלען די פעהיגקייטען פון אַט דעם ריין־מענשליכען מוח.

גראַד אַזוי ווי די מאַמע אנטוואוינט דאָס קינד פון דער ברוסט, דאָס הייסט, אַזוי ווי ער ווערט אומאָפּהענגיג פון איהר מיט'ן עסען, אַט אַזוי מוז מען איהם לאַנגזאַם מאַכען אומאָפּהענגיג מיט אַנדערע זאַכען אויך, אום ער זאָל מיט דער צייט זיך קאָנען אַליין פאַרזאָרגען מיט אַלע באַקוועמליכקייטען פאַר זיין פיזישען און גייסטיגען לעבען.

ניט נאָר איז אָבער אַט די אומאָפּהענגיגקייט וויכטיג פאַר'ן קינד אַליין, נאָר אויך וויכטיג, אַז ער זאָל אויפהערען זיין אַ חיה און עקס־פּלואַטירען אַ צווייטען, אויסנוצען יענעמס מיה, יענעמס שוויים פון זיינעטוועגען — מיט איין וואָרט, מען דאַרף לאַנגזאַם אַנהויבען אריינ־שרייבען גוטע שטריכען אין זיין כאַראַקטער אריין, און דאָס דאַרף געטאָן ווערען אין די מאָמענטען ווען זיין „כאַראַקטער" איז נאָך „ווייך", ווי געזאָגט אויבען.

און אָנהויבען מוז מען דאָס, ווי שוין אויך אויבען אַנגעוויזען, ניט האַלטענדיג איהם אויף די הענט און ניט לאָזענדיג אים מוטשען יענעם; און דערנאָך טאָר מען לאַנג ניט פאַרבלייבען אַט די כלומרשט גוטע מאַמע און פאַר'ן קינד קריכען אויף אַלע פיר און איהם אַנטאָן, איהם האָדעווען מיט'ן לעפעל, איהם דערלאַנגען, איהם פאַרשפּאָרען יעדען שריט און טריט, לערנענדיג איהם אויף אַזאַ אופן צו פאַרבלייבען אַן עגאָאיסט, וועמען עס אַרט ניט יענעמס אומבאַקוועמליכקייט.

נאַטירליך, די עלטערען דאַרפען זיין זעהר גוט צום קינד, אָבער ביסלעכווייס איהם איבערגעבען די אַרבייט צו פאַרזאָרגען זיינע איי־גענע באַדירפניסע, טוענדיג דאָס מיט דער גרעסטער ה ע פ ל י כ־ק י י ט א ו ן ל י ב ע, אָהן געשרייען און אָהן קלעפּ.

אין די היינטיגע עקספּערימענט־סקולס, וואו מען נעמט אריין קינ־דער פון אַ יאָהר אַלט, זיצט מען נאָר און מען פּאַסט אויף, אָבער לויט די יאָהרען לערענט מען זיי אַליין צו עסען מיט'ן לעפעל, אַליין טרינקען די מילך, אַליין מייסטרעווען; ווי וויט מעגליך זיך אַליין אָנהויבען אָנצוטאָן, אַליין ארויפציהען די קאַלאָשען, אַליין אַנטאָן דעם סוועטער א. אַז. וו.

דאַן פיהרט מען דאָס קינד לאַנגזאַם ווייטער און מען פאַרפעהלט ניט קיין איין געלעגענהייט איהם צו לערנען צו זיין גוט און ניצליך פאַר אַ צווייטען. מען הויבט דעם קינד אָן צו פאַרגעבען געוויסע אַרבייטען, געוויסע פליכטען און פאַראַנטוואָרטליכקייטען.

די פעריאָדע פון הילפלאָזיגקייט איז דעם קינד'ס פעריאָדע פון עגאָאיזם, אָבער אַזוי ווי ער הערט אויף זיין קערפּערליך אָפּהענגיג קומט דער מאָמענט פון אָנהויבען איהם צו געבען די גוטע געוואוינ־הייטען, פריהער קערפּערליך און דערנאָך מאָראַליש, אום פון איהם צו

מאכען א גוטען, עהרליכען, סימפאטישען מיטמענש פון דער געזעל־שאפט.

און אָט וועלען מיר ווי ווייט מעגליך מיט אלערלייביישפּילען אָנווייזען געווינשטע זאכען און אויך פעהלערען, וואָס דארפען אויס־געמידען ווערען.

וואָס צו לערנען קינדער

ניט אָנצואוואַרפען

קינדער איז לייכט צו לערנען ניט אָנצואוואַרפען אין הויז, אַבי מען הויבט נאָר אָן פאר־פריה און מען טוט עס מיט גוטסקייט און ווייכקייט, אָבער ניט אָפּטרעטענדיג פון דעם כלל. עס פאָדערט זיך דערצו געדולד.

מען מוז זיי אָפט דערמאָנען.

מען מוז שטענדיג קינדער דערמאָנען אויפצוהויבען זייערע זאכען, וואָס ליגען ניט אין פּלאַץ. נאָכ'ן שפּילען מוזען זיי אַליין פאַרראַמען די שפּילכלעך; נאָכ'ן לערנען מוזען די ביכער, פּאַפּירען א. אז. וו. געהן אין זייער פּלאַץ, און דאָס ווערט א געוואוינהייט.

אָרדנונג אין שלאָפצימער.

לערענט די קינדער צונויפצולעגען זייערע מלבושים, צונויפצו־שטעלען די שיך איידער זיי געהען שלאָפען. עס איז זעהר אָנגענעם אויפצועפענען אין דער פריה די אויגען און דערזעהן א ריין, גוט איינ־געאָרדערט צימער. דאָס ווערט א געוואוינהייט און אָן אָנגעוואָרפען צימער קאָנען זיי שוין ניט פאַרליידען.

אָרדנונג אין באָדצימער

לערענט די קינדער שטענדיג אויסצואווישען די וואַש־שיסעל נאָכ'ן וואַשען זיך און ניט איבערצולאָזען פאַר יענעם קיין שמוץ. האלט א ריין שמאַטקעלע אויף א טשוועקעל צו דער האַנט צוליב אָט דעם צוועק.

די קינדער מוז מען זעהר פריה אָנהויבען לערנען ווי צו האַלטען ריין דאָס באָד־צימער. אין אַן אָנשטענדיגען באָרדינג־הויז וויל מען ניט האַלטען קיין באָרדערס, וועלכע האָבען ניט קיין געוואוינהייטען פון ריינקייט אין אָט דעם צימער, און דאָס קריגט מען כמעט נאָר אין דער קינדהייט.

לערענט די קינדער אויסצוואַשען די באָד נאָך זיך און פאַר־נעמען דאָס קויטיגע וועש מיט זיך און איבערלאָזען דאָס באָד־צימער ריין נאָך זיך. דאָס לערענט א קינד צו זיין ניט עגאָאיסטיש און ניט איבערלאָזען אַרבייט פאַר א צווייטען.

לערענט די קינדער צו ברויכען נאָר דעם אייגענעם האנדטוך, וואש-שמאַטקעלע, ציינן-בערשטעל, קעמעל. זיי דאַרפען האָבען אַן אָפּגעשטעלט פּלאַץ פאַר אַט די אַלע זאַכען, נאַטירליך. מען שרויפט צו אַן ענגמעלטען האַטשיק פאַר יעדען אין דער פאַמיליע צו הענגען די האַנדטיכער.

זאָל יעדענס ציינן-בערשטעל האָבען אַ פאַרשיידען הענטעל, מען זאָל זיי לייכט קאָנען דערקענען.

לאָזט ניט פאַרגעלט ווערען

די וואש-שמאַטקעלעך ווערען פאַרגעלט, ווען מען שווענקט ניט גוט אויס די זייף פון זיי.

אַ גרויסע מיאוסקייט.

וואָסער אַ מיאוס׳קייט עס איז צו געפינען פאַרשמוצטע זייף ביים וואש-שיסעל! לערענט די קינדער שטענדיג אריינצוואַרפען די זייף אין שיסעל, ווען זיי אַליין שווענקען די הענט, איידער זיי לעגען זי אַוועק אין זייף-טעלערעל.

ניט דעלובען אין דער נאָז.

לערענט די קינדער ניט צו דעלובען די נאָז מיט די פינגער. ווען אַט די געוואוינהייט ווערט איינגעוואָרצעלט טוען זיי דאָס אומבאַ-וואוסט גרויסערהייד אויך. און ווי העסליך דאָס איז צו זעהן אין אַ קאַר, אָדער ערגעץ אַנדערש צווישען מענשען! אויב שוין יא, מוז מען זיי לערנען טאָן דאָס מיט אַ ריין טיכעל.

פאַרלאָזטע קעפּ.

די גרעסטע שאנדע פאַר אידען איז די פאַרנאַכלעסיגטע קעפּ ביי אייניגע אידישע קינדער. די ניס קומען ניט פון שפּילען זיך אין זאמד, ווי געוויסע מאַמעס דענקען. דאָס זיינען אייער פון לייז. לאַרקספּוּיר (אַפּטייק) איז אַ גוט מיטעל צו זיי. קעראָסין איז נאָך בעסער. מען דאַרף אָבער זיין פאָרזיכטיג, אַז דאָס קינד זאָל ניט צוקומען נאָהענט צו פייער. בינדט איבער אַ געדיכט קעמעל און קעמט אַראָפּ די ניס פון די האָר.

לעגט אריין דאָס שמוציגע קעמעל אין וואַרימער וואַסער מיט אַמאָניא, און עס וועט ווערען ריין.

ריינקייט און ציכטיגקייט א ביישפּיל פאַר קינדער.

מיט ווערטער לערענט מען ניט קיין קינדער, נאָר מיט ביישפּילען. ווען קינדער וואַקסען אויף אין אַ ריין הויז פיהרען זיי זיך אַליין אַזוי שפּעטער. צו אומריינקייט און נאַכלעסיגקייט ווערט מען אַזוי גע-וואוינט, אַז מען באַמערקט דאָס שוין אַליין ניט, און זעהר אָפט בלייבט דאָס אויף אייביג איינגעקריצט אַלס כאַראַקטער-שטריך.

אנגענעהם פאר׳ן אויג.

קינדער דארפען אויסזעהן ריין און נעט, אפילו אין הויז. דאס איז איינע פון די בעסטע געוואוינהייטען, וואס א מאמע קען זיי געבען. א מענש מוז זיך לערנען צו זיין אימער שעהן אנגעטאן.

ריין יעדען טאג.

קינדער דארפען האבען יום-טוב׳דיגע קליידער, אבער יעדען טאג דארפען זיי האבען שעהנע אבער איינפאכע מלבושים, אז עס זאל זיין לייכט צו בייטען זיי אפט. דער מענש איז אדער א צירונג אין הויז אדער א מיאוסקייט. עס געווענדט זיך ווי ער האלט זיך.

פלאנצט איין א שעהנע מידה.

ווען מען שיקט א קינד צו-גאסט אויף איבער-נאכט, איז שעהן איהם מיטצוגעבען אין א קליין רענצעלע א פאר פאדזשאמאס אדער א נאכט-העמד, א צייהן-בערשטעל, א וואש-שמאטקעלע, א קאם און א האר-בארשט.

ניט קיין שעהנע מידה.

עס איז א מיאוס׳קייט ארויסצוברענגען די שיסעל אין דרויסען צו האדעווען די קינדער. וואס איז? עס האט זיי שוין טאקע אזוי צוגע-שפארט, אז זיי קאנען ניט ווארטען ביז מען וועט זיי אוועקזעצען, ווי מענשען, ביי א געגרייטען טיש? ווייזט גאר די קינדער ניט אט דעם וועג.

לערנען קינדער וואס צו עסען.

געוואוינט די קינדער פון קליינווייז אן צו עסען אלץ, וואס איז גוט פאר זיי. „דאס עסען זיי ניט", און „דאס האבען זיי פיינט", קומט נאר פון דער מאמע׳ס שלעכטען שטייגער. א געזונט קינד מוז קאנען עסען וואס מען גיט איהם, און אויב זיין אפעטיש איז פריהער ניט איבערגעפיהרט געווארען מיט די נאשערייען, און וואס מען גיט איהם אין הענטעל, אבי ער זאל ניט שרייען, און ווען מען גיט איהם ניט צו פארזוכען אביסעל פון דעם און אביסעל פון יענעם, עסט ער טאקע, און אלץ איז גוט און געשמאק. הונגער איז דער בעסטער מאכל.

לערנען עסען גרינסען.

מען דארף קינדער אנהויבען פאר-פריה לערנען עסען אלערליי גרינסען. דאס אידישע פאלק האט ניט די געוואוינהייט צו עסען אט די ניצליכע עסענס (וואס, עפעס בהמות זיינען מיר? שרייען אייניגע) און זיי שניידען ניט אזוי גוט אפ דערפון. פארשטאפונג (עצירות) איז דער לוין פאר אזא פיהרונג.

זיך ניט אָנפּרעגען ביים קינד.

די מאַמע דאַרף זיך באַקענען מיט דער לעהרע, וואָס הייסט „דייעטעטיקס“, דאָס הייסט, וואָס איז גוט צו עסען, אום צו זיין געזונט. די חכמה צו עסען אַלץ וואָס עס געפעלט דעם גומען, איז שוין היינט ניט קיין חכמה, נאָר אַ גרויסע נאַרישקייט, ווייל אַלע פאַר'סמ'טע עסענס פון אונזערע פאַלשע צייטען שמעקען דעם אַפּעטיט זעהר גוט, דאָך ווייסט מען שוין אויף זיכער, אַז זיי זיינען די אורזאַך פון אַ סך פון היינטיגע קראַנקהייטען. אַלזאָ, פאַרשטעהענדיג ווי צו האַדעווען דאָס קינד, דאַרף די מאַמע זיך ניט אָנפּרעגען ביים קינד: „משה'לע, דו ווילסט דאָס?“ „ווּעסט דאָס עסען?“ זעצט איהם אַוועק און הייסט עסען, וואָס איהר פאַרשטעהט איז גוט. דאָס קינד ווערט צוגעוואוינט צו אַט אַזאַ אָרדנונג און עסט.

פאַרשפּאָרט די קינדער א שעדליכקייט

לערענט די קינדער ניט צו עסען פּרוכט אומגעוואַשענערהייט. אַחוץ דעם וואָס עס קאָן נאָך ליגען אַביסעל סם, וואָס דער פאַרמער האָט אויף זיי ארויפגעשפּריצט, איז אויף זיי זיכער פאַראַן שטויב מיט אַלערליי מיקראָבען. וואַשען מוז מען גאַנץ גוט. געטריקענטע פלוימען, עפּעל, פייגען, טייטלען און ראָזשינקעס דאַרפען געוואַשען ווערען אין קאָכיגער וואַסער.

וואָס צו טרינקען

טעע האָט אין זיך דעם סם „טעאין“, אָדער טאַנין, און קאַווע האָט דעם סם קאַפעאין. דאָס זיינען שלעכטע געטראַנקען פאַר יעדען, אָבער פאַר יונגע קינדער'ס נערוועז זיינען זיי פּשוט שעדליך. מילך איז דער בעסטער נאַטור-געגעבענער געטראַנק פאַר קינדער. דאָס איז עסען און טרינקען אין דער זעלבער צייט. אָבער קויפט ניט די אָפענע מילך אין דער גראָסערי, פול מיט מיקראָבען.

גיט איהם א פּאָר שטרוי

דאָס קינד האַסט מילך און עס קומט אייך אָן מיט געברענטע ליידען ביז איהר זעהט שוין די מילך אויסגעטרונקען? אָט קויפט אַ בינטעל סאָדע-וואַסער שטרוי און גיט דעם קינד אַ פּאָר צו יעדען גלאָז מילך. כ'האָב מורא, עס וועט אייך קיין מילך אין הויז ניט קלעקען!

לערנט זיי גוטע געוואוינהייטען

קינדער דאַרפען אויפוואַקסען מיט אַן עראינערונג פון אַ גוט-איינגעאָרדערטער היים, פון אַ שעהן געדעקטען טיש ביי די עלטערען, וועלען זיי זיך שפּעטער אַליין אַזוי פיהרען.

גיט זיי גוטע געוואוינהייטען

זאָלען די קינדער געוואוינט ווערען צו אַ ווייס טישטוך און ריינע נעפּקינס פאַר יעדען ביים טיש. שעהנע טעלער פון דעם זעלביגען מוסטער מיט ריין־פּאָלירטען טיש־זילבער מאַכען אַ שעהנעם איינדרוק. דאָס קאָסט ניט טייער, אָבער עס איז וויכטיג אַלס אַן אָנדענק פון די עלטערענס טיש.

פּאַפּירענע נעפּקינס

פּאַפּירענע נעפּקינס (סאַלפעטקעס) ביים טיש קאָנען לייכט פאַר־נעמען דאָס פּלאַץ פון לייווענטענע. עס איז דערנאָך ניטאָ וואָס צו וואַשען און פּרעסען, און וואָס קאָסט דאָס דען? דאָס פאַרשפּאָרט אַ סך אונאַנגענעמליכקייטען צו זעהן די קינדער כאַפּען אַ האַנדטוך, אָדער זיך ווישען אין טישטוך, אָדער מיט די אַרבעל, אָדער וואָס איז נאָך ערגער, מיט'ן טיכעל, וועלכעס דאַרף נאָר דינען פאַר דער נאָז. מיט אַט דעם ביליגען פּאַפּיר־נעפּקין פאַרהיט מען אַט דאָס אַלץ און די קינדער קריגען אַ שעהנע געוואוינהייט פון ריינקייט.

לערענט זיי מיט אַ סיסטעם.

אַ מוטער, וואָס ליבט אַ שטיקעל סיסטעם, דאַרף קיינעם ניט צו־לאָזען צום טיש, ביז ער איז שוין אין גאַנצען געגרייט, אַז מען זאָל דערוועיל ניט כאַפּען אָדער קייען. ווען זי האָט שוין אַלץ פאַרטיג, מוז זי זיך זעצען צוזאַמען מיט דער פאַמיליע און זיך ניט אויפהויבען ביז צום סוף. ווען מען דאַרף עפּעס, זאָל זי זיך שאַפען מיט די קינ־דער, געבענדיג זיי, אָהן ווערטער, צו פאַרשטעהן, אַז זי האָט איהר חלק אָפּגעטאָן; און זי איז אַזוי וויכטיג ווי דער טאַטע און קריכט ניט אויף אַלע פיר פאַר יעדען איינציגען. עס גיבען אויסנאַמען, נאַטירליך, אָבער דאָס לערענט די קינדער ניט צו שאַפען זיך מיט דער מאַמען, און זיי האָבען מעהר רעספּעקט צו איהר, און זיי וואַקסען טאַקע ניט אוים אַזעלכע עגאָאיסטען צו בלייבען זיצען און זעהן יענעם ארבייטען.

זי דאַרף האַנדלען אָט אַזוי, ניט רעדענדיג דערפון און ניט ציהענ־דיג די קינדערס אויפמערקזאַמקייט דערצו. דער אָפטער אויסגעשריי: „די מאַמע איז אויך אַ מענש" מאַכט אַ שלעכטען איינדרוק און ברענגט אַ ביליגקייט אויף דער גאַנצער געשיכטע.

אָבער אום די מאַמע זאָל איינפיהרען אַזאַ פאַראַנדעק אין הויז, מוז זי אַלץ אויף אַמאָל דערלאַנגען צום טיש, אַז זי זאָל זיך ניט דאַר־פען אויפהויבען פון איהר ביינקעל. אין צוגעדעקטע וואַזעס (טיורינס) גיסט מען אריין אַלע מאכלים און מען שטעלט זיי ביים טיש. סיי ווי סיי האַלט היינט די דאָקטאָריע ניט פון שטאַרק הייסע געריכטען.

גוטסקייט פון דער מאַמען ניט שטענדיג ניצליך.

איבערהויפּט מוז די גוטסקייט פון דער מאַמען אויפהערען קומען פון איהר זעלבסט־אויפאָפּפערונג פאַר די קינדער אין דער הינזיכט

צו פארשפּאָרען זיי יעדען שריט און אַרבייט. זי אַליין מאַכט זיי פאַר גרויסע עגאָאיסטען, וואָס הויבען טאַקע לאנגזאם אָן ערנסט צו גלויבען, אַז עס דאַרף אַזוי צו זיין, אַז זי זאָל פון זיך ארויסיאָגען די נשמה און זיי זאָלען זיצען און לייענען אָדער שפּילען זיך. מען דאַרף זיי ניט פאַרשקלאַפען, אָבער מען דאַרף זיי ווייזען, אַז די מאַמע איז אויך קיין הונט ניט, און מען מוז איהר מיטהעלפען.

קינדער דאַרף מען אויפמערקזאַם מאַכען.

ווען מען געוואוינט קינדער צו דערלאָזען די מאַמען פּאַכען מיט דער נשמה פון זייערט וועגען דאַרף מען ניט זיין אויף זיי ברוגז, וואָס עס הויבט זיי ניט אָן צו ריהרען ווען זיי זעהען ווי מיד זי איז. קינדער פאַרשטעהען אַליין ניט, מען דאַרף זיי אויפמערקזאַם מאַכען דארויף.

שעהנע שטריכען פון כאַראַקטער.

די שעהנסטע שטריכען פון כאראקטער קריצט די מאַמע איין אין קינד, ווען זי לערענט עס יענעם ניט צו שטערען, יענעם ניט צו פאַרשרייען דעם קאָפּ, יענעם ניט אויפצואוועקען דאָס קינד. דער טרויעריגער זאַץ: „וואָס קער איך?“ „וועמען אַרט עס?“ האָט פארהאַרטעוועט און פאַרגרעבט ניט איין קינד'ס כאראקטער.

לערנען א קינד באהילפיג צו זיין.

אַ מאַמע טאָר קיינמאָל ניט פאַרנאַכלעסיגען די געלעגענהייט און באפעהלען דעם קינד צו העלפען אפילו אַ ווילד-פרעמדען, ווען יענער נויטיגט זיך אין הילף, ווי, צום ביישפּיל, העלפען טראָגען עפּעס, אויפהויבען עפּעס וואָס איז אַראָפּגעפאַלען אויף דער ערד, א. אַז. וו.

פון יונגערהייט אָן דאַרף מען אַ קינד לערנען צו העלפען יענעם. מען לערענט עס צו נעמען דאָס בערשטעל אָדער לאַפּען און ארומווישען דאָס מעבעל, ווען די מאַמע ראַמט דאָס הויז. מען מאַכט איהם די געוואוינהייט צו גרייטען צום טיש און אַראָפּנעמען פון טיש. דערנאָך געהט מען ווייטער, ניט באלעסטיגענדיג דאָס קינד, נאַטירליך, און ניט צונעמענדיג צופיל פון זיין שפּיל-צייט.

מאַמע אַליין מאַכט דאָס קינד עגאָאיסטיש.

די מאַמע, וואָס ערלויבט איהר קינד צו בלייבען זיצען רוהיג אויפ'ן פלאַץ אין קאַר, לאָזענדיג אָן עלטערען מענשען שטעהן און הענגען אויפ'ן סטראַפּ, איז ניט נאָר עגאָאיסטיש, נאָר נאַריש אויך. זי וועט שפּעטער אַליין זיין דער קרבן פון דעם דערוואַקסענעם קינד'ס עגאָאיסטישען כאראקטער און ער וועט אויף דער מאַמען אַליין פּראַקטיצירען די לעסאָנס פון גראָבקייט וואָס זי האָט איהם געגעבען.

דאָס מאַכט קינדער אויפמערקזאַם.

לערענט די קינדער צו האָבען ביי זיך אין ביכעלע פאַרשריבען די אַדרעסען פון זייערע פריינד און די דייטס (טשיסלאָ) פון זייערע

געבורטס-טאָג און אויך דעם געבורטס-טאָג פון אַנדערע, ווען זיי דארפען גראַטולירען אָדער גאָר שיקען אַ מתנה. דערמאָנט די קינ-דער וועגען אָט דער פליכט צו אַ צווייטען. דאָס איז שעהן און מאַכט אַ גוטע ווירקונג אויף די קינדער'ס כאראקטער. זיי לערנען זיך צו דענקען ניט נאָר פון זיך אַליין.

פליכטען פאר קינדער.

מען מוז אַ קינד געבען אַ פאָר אָפּגעשטעלטע פליכטען אין הויז און זעהן פאָדערען, אַז זיי זאָלען דערפילט ווערען. זיי דארפען לערנען טראָגען אויף זיך לייכטע פאראַנטוואָרטליכקייטען. מען דאַרף זיי נאַטירליך עטליכע מאָל דערמאָנען, אָבער נאָר מיט גוטען, ווען זיי זיך ניט פאר'עקשנ'ען און דאָס וועט ביסלעכוויים ווערען ביי זיי אַ געוואוינהייט.

זאָלען זיי באַגיסען די בלומען

באַגיסען די בלומען יעדען טאָג, אָנהאָדעווען דאָס הינטעלע אָדער דאָס קעצעלע קאָן מען לערנען אפילו זעהר אַ יונג קינד, און כאָטש מען דאַרף איהם אפשר דערמאָנען אַ סך מאָל, דאָך קריגט ער מיט דער צייט דעם געפיהל פון פאראַנטוואָרטליכקייט.

גיט איהם פליכטען.

ווען די מאַמע זאָגט, עס איז צייט צו געהן אין פאַרק אַריין, דאַרף דאָס קינד האָבען די פליכט צוצוגרייטען דאָס סעטשעל (רענצעל), אָנפילענדיג עס מיט די זאַכען, וואָס מען נעמט געוועהנליך מיט.

באַלוינט איהם אויך.

מיט גוטען און ניט מיט שטראָף-רייד פועל'ט מען ביי אַ קינד אַלץ. אָבער מען דאַרף ארויסווייזען, אַז מען שעצט גוטע אויפפיהרונג און די דערפילונג פון די אָפּגעשטעלטע פליכטען, און מען דאַרף פון צייט צו צייט באַלוינען דאָס קינד, זאָגענדיג אַז ווען ער איז גוט ווילען די עלטערען אויך זיין גוט צו איהם.

ניט אָפט באַלוינען.

מען דאַרף אָבער זיין פאָרזיכטיג און ניט פאַר יעדען גוטען שריט באַלוינען דאָס קינד, אום ער זאָל דאָס ניט אָנהויבען צו ערוואַרטען. די גאַנצע גוטסקייט פון זיין טאָט ווערט שוין פאַרפאַלען, ווען ער טוט דאָס בלויז צוליב דעם לוין. דאָס מוז נאָר קומען אַמאָל אין אַ יובל, ווי דאָס קומט אין אמת'ן לעבען. מען דאַרף לערנען דאָס קינד, אַז די גוטע טאָט אַליין איז שוין אַ באַלוינונג. אַמאָל נוצען קינדער אוים צום שלעכטען דאָס שטענדיגע באַלוינען. אָט, צ. ב., געוויסע עלטערען האָבען אָפט געמוזט אַוועקגעהן אין אָווענט און האָבען איבערגעלאָזט זייער צוועלף-יעהריגע טאָכטערעל מיט דער קליינער בייבי. די ביידע קינדער פלעגען שוין דאַן שלאָפען. עס האָט אַמאָל

געטראָפען, אַז דאָס קליינע קינד האָט זיך צושריגען און דאָס גרויסע שוועסטערל איז געווען געצוואונגען די בייבי צו נעמען צו זיך אין בעט אריין און זי איינשלעפערען, שאָקלענדיג זי אויף די הענט. ווען די עלטערען זיינען אריינגעקומען האָבען זיי דאָס עלטערע קינד געפונען שלאָפען, זיצענדיג אין בעט מיט׳ן קינד אויף די הענט. דאָס האָט זיי זעהר גערירט. אויף׳ן אַנדערען טאָג האָבען זיי איהר דערפאַר געגעבען 25 סענט. נו, דאָס מיידעלע האָט מען שוין שטענדיג געפונען מיט׳ן קינד אויף די הענט, ביז די עלטערען האָבען זיך אָנגעשטויסען, אַז דאָס איז געווען אַ געמאַכטע געשיכטע, אום צו קריגען דעם לוין.

שפּילען זיך וויכטיג פאַר קינדער

וואָסערע שפּילצייג?

אַנשטאָט שמאַטעס אויף דער טיר, פּאָרטיערס, וואָס פּילען זיך באַלד אָן מיט שטויב און לאָזען די לופט אין הויז ניט צירקולירען, און אַנשטאָט אַנדערע אַזעלכע נאַרישקייטען, פאַר וועלכע פיל פרויען צאָהלען אָפּ גאָלד צו די קאָסטאָמער-פּעדלערס, וואָלט אַ מאַמע געדאַרפט בעסער קויפען פאַר די קינדער גוטע, שטאַרקע שפּילצייג. אַנשטאָט אָוועקצוגעבען דאָס געלד דעם פּעדלער יעדע וואָך, לעגט עס אָוועק אין פּאָסט-אָפיס ביז מען קלייבט אָן עטליכע דאָלאַר און דאַן קויפט מען איין זאַכען צום שפּילען.

קינדער מוזען האָבען אַ שטאַרקען קינדערשען טישעל מיט שטאַרקע ביינקלעך. אַ גוטע, שווערע שטיינערנע בלעק-באָרד (אַ דאָסקע) אויף דער וואַנט, אַ פּאָר גוטע שערעלעך מיט טעמפּע (ניט שאַרפע, פאַרקייליכטע) שפּיצען אויף ארויסצושערען בילדער פון די ציימונגען און אויסצושניידען אַלערליי קאָלירטע פּאַפּירלעך. אַ סלויעקעל פּאָטאָגראַפערס-פּייסט צו קלעפּען פּאַפּירלעך און בילדער אין אַ בלענק בוך (אַ ריין בוך פון וויים פּאַפּיר). אינגלעך מוזען האָבען סטאָליארסקע געצייג, אַ קעסטעל מיט פּאַרב אויף צו מאָהלען און סלעצלעך צום בויען.

מיר זאָגען אַלץ די ווערטער: „אַ גוטען”, ווייל די ביליגע שפּילצייג זאָל מען אין די הענט ניט נעמען. זיי פּיהרען איבער דעם קינד׳ס געשמאַק, און זיי זיינען פּשוט ארויסגעוואָרפען געלט, אָבער די גוטע זיינען שעהן און אָן אייביג געוועהר. פאַר מיידלעך, אַחוץ דער ליאַלקע זיינען דאָ שפּילצייג כמעט די זעלביגע ווי פאַר אינגלעך.

דאָס צימער מעג טאַקע בלייבען אַ זאַל, די בילדער מעגען באַצירען די ווענט, ווי פריהער, אָבער אָט דאָס גרעסטע צימער מוז מען אָפּגעבען פאַר די קינדער אויף צום שפּילען זיך בייטאָג. דאָס מעבעל ביי אינטעליגענטע מענשען פון היינטיגע צייטען איז איינפאַך און שטאַרק,

אזעלכעס וואָס נעמט אין זיך קיין שטויב ניט אריין און שטעהט אויס די ערגסטע באהאנדלונג. אָבער מען דאַרף ביי די קינדער איינשטעלען אַ שטייגער און ניט אָפּטרעטען דערפון, אַז נאָכ'ן שפּילען מוז יעדעס קינד צונויפלעגען די זאַכען אין זיין אייגענעם קעסטעל; אויפקלייבען די פּאַפּירען און צוראַמען אין צימער. דאָס איז איינער פון מאָנטעסאָרי'ם כללים. די קינדער טוען דאָס, ווען די עלטערען פאָדערען דאָס יעדען טאָג, ביז עס ווערט אַ געוואוינהייט. מען מוז דערביי דעם קינד רוהיג און מיט אַ ווייכער שטימע דערצעהלען ווי עגאָאיסטיש עס איז איבערצולאָזען די ארבייט פאַר אַ צווייטען. איבערהויפּט דאַרפען עלטערען ביי יעדער געלעגענהייט ענטוויקלען אין קינד דאָס איידעל געפיהל צו טראַכטען פריהער פון דעם צווייטען איידער פון זיך, און וועט אפשר אַמאָל פּאַרט געלינגען צו מאַכען אַ סוף צו דער גראָבקייט, וואָס קומט פון דעם געפיהל: „וואָס געהט מיך יענער אָן?" „וואָס קער איך?"

זיי דערקוטשען ניט.

ווען קינדער שפּילען זיך דערקוטשען זיי ניט. די מאַמע מוז זיי פאַרזאָרגען מיט שפּילעריי. און ניט שטענדיג שטעלט זיי אַ שפּילצייג צופרידען. קלאַפּט צו אויף דער וואַנט מיט פינגער־שטיפטלעך (טהאָמב־טעקס) אַ שטיק ווייסע סאַראַטע (אויל קלאָט) און זאָלען זיי אָנקלעפּען בילדער, אויסשניטען פון אַלטע זשורנאַלען, צייטונגען. יעדען טאָג קאָן מען דאָס אַראָפּוואַשען.

גרינע בלעטלעך.

גרינע בלעטלעך פון בוימער זיינען אויך גוט אָנצוקלעפּען, אויסשטעלענדיג זיי אין רינגען, פּאַסיקלעך אָדער אַנדערע פאָרמען, וועלכע די מאַמע צייכענט אָן מיט אַ שטיק שווארצע קויל. אריינקלעפּען זיי אין קאָפּי־בוקס איז אויך אינטערעסאַנט פאַר קינדער.

אַרבעס אויף אַ שפּילכעל.

גיט די קינדער איינגעווייקטע גרינע אַרבעס און טוט־פּיקס, און ווייזט זיי ווי צו מאַכען חזירים'לעך, פערדעלעך, טישעלעך און ביינקעלעך. ווען אַנדערע שפּילכלעך דערעסען זיך, איז דאָס אינטערעסאַנט אַלס נאָווינע.

קאַרטאָפעל מיט טוט־פּיקס.

אַ קאַרטאָפעל מיט טוט־פּיקס פאַרשאַפט אויך אַ קוואַל מיט פאַרגעניגען פאַר אַ קינד.

אַ ליילעך אויפ'ן קוליעס.

ווען קינדער ווילען שניידען פּאַפּיר אין שטוב, שפּיליעט צו אַן אַלט ליילעך צום קוליעס, וועט איהר זיך פאַרשפּאָרען אַ סך אַרבייט נאָכ'ן שפּילען.

שווימענדיגע שפּילצייג.

ווען קינדער זיצען אין באָד, גיט זיי שפּילכלעך, וואָס שווימען ארום. זיי האָבען פאַרגעניגען און איהר קאָנט מיט זיי טאָן וואָס איהר ווילט. קויפט זשאַבקעלעך, גענזעלעך פון סעליולאָיד.

„דזשעק אין די באקס" שלעכט.

קינדער טאָר מען ניט קויפען קיין שפּיל-צייג, וואָס דערשרעקען זיי, ווי „דזשעק אין די באָקס", צום ביישפּיל.

א קעסטעל זאמד א פארגעניגען.

אויב עס איז דאָ פּלאַץ אין הויז, שטעלט אַוועק אַ קעסטעל מיט ווייסע זאמד. גיט זיי שיסעלעך, קווערטעלעך, לאָפּעטקעלעך א. אז. וו. עס מאַכט זיי גליקליך און ניט מיט איין קלאַפּ ווייניגער דאַרף זיי די מאַמע געבען.

באַהאַלט די שפּילצייג.

קינדער ווערען מיאוס שטענדיג די זעלבע שפּילצייג. באהאלט אייניגע און אין אַ שטיקעל צייט ענטציקען זיי דאָס קינד נאָכאמאָל.

דאָס קינד לעקט עס

איידער מען דערלאַנגט דער קליינער בייבי די שפּילכלעך צו נעמען אין מויל אריין, וואַשט זיי גוט אָפּ. דאָס קען אַמאָל איינ-שפּאָרען אַ סך צרות.

וויינען סתם אין דער וועלט אריין

קינדער, וואָס וויינען גלאַט אַזוי, פון שלעכטער געוואוינהייט, קאָן מען לייכט אָפּשטעלען מיט עפּעס אַ נאָווינע. קויפט איין עטליכע ביליגע שפּילצייג, באהאלט זיי און יעדעס מאָל איבערראַשט זיי מיט אַ נייער זאַך. דאָס העלפט זעהר אָפט איבערצורייסען דעם אָנפאַל פון וויינען. באהאַלט די שפּילצייג און זיי וועלען אין אַ שטיקעל צייט צונויף קומען נאָך אמאָל.

קונציגע שפּילצייג ניט שטענדיג ניצליך.

איינקויפען שפּילצייג, וואָס די ערוואַקסענע דאַרפען אָנציהען אָדער אָנדרעהען, איז אָפט אַ פאַרשווענדונג פון געלט. דעם קינד ברענגט עס קיין נוצען ניט. ער קאָן ניט אָפּשאַצען די חכמה פון דער מאַשינעריי. זעהר אָפט זיצט דאָס קינד גאָר ניט קיין פרעהליכער, אין דער צייט, וואָס דאָס שפּילצייג לויפט ארום. אַ קינד דאַרף איינ-פאַכע שפּילצייג, מיט וועלכע ער אַליין דאַרף מייסטרעווען: עס אויפ-שטעלען, צוואַרפען, צונעמען, צוגלידערען און טאַקע צוברעכען אויך. אָט די טעטיגקייט פאַראינטערעסירט איהם און לערענט איהם אַ סך זאַכען.

קלעצעלעך ניצליך.

בלאָקס זיינען דערפאַר אַזוי גוט פאַר קינדער, אינגלעך און מיידלעך. זיי גיבען אַ גרויסען אויסוואַהל פון טעטיגקייט פאַר'ן קאָפּ און דער פאַנטאַזיע. אחוץ די קליינע קלעצלעך אין די קעסטעלעך זיינען פאַראַן גרעסערע, מיט וועלכע קינדער קאָנען אַ סך אויפטאָן.

די ליאַלקע.

דער מנהג איז מיידעלעך באַלד צו פאַרשאַפען אַ ליאַלקע מיט אַ וועגעלע. אָט די שפּילצייג גיט אָבער זעהר ווייניג עקסערסייז פאַר'ן קינד. זעהר אָפט זיצט דאָס מיידעלע אָפּ שטונדען־לאַנג אין אָט דער שפּילעריי, אָהן קערפּערליכע עקסערסייז. עלטערען דאַרפען, ווי ווייט מעגליך, געבען מיידלעך די זעלביגע שפּילצייג ווי די אינגלעך, אַז זיי זאָלען גראַד אַזוי שטיפען און שטאַרקען די גלידער.

אַמאָל אַ שלעכטער סימן.

אם מעהרסטען דאַרף מען זיך גאָר ניט זאָרגען, ווען קינדער צוברעכען, צורייסען, צושטערען זאַכען, וואָס קומען זיי צו דער האַנט אָדער מיט וועלכע זיי שפּילען זיך. דאָס איז די נאַטירליכע נייגערינקייט אויסצוגעפינען, וואָס עס טוט זיך אינווייניג, אָדער וואָסער קלאַנג עס וועט אַרויסקומען. אָבער ווען דאָס געהט שוין צו ווייט אַוועק, ווען דאָס איז אויסערגעוועהנליך, איז גוט דאָס צו דערצעהלען דעם דאָקטאָר.

מורא ווערט מיטגעטיילט

אַ קינד וואָלט אַליין ניט מורא געהאַט

ווען ניט די דערוואַקסענע, ווי וואָלט אַ קינד געוואוסט, אַז אין דער פינסטער דאַרף מען מורא האָבען? מען דערצעהלט דעם קינד, אַז פינסטערניש איז בלויז דערפאַר ווייל קיין ליכט איז דאָרט נישטאָ און מען ווייזט איהם, אַז אַ פאַרשטעלט ווינקעל איז אויך פינסטער, וועט ער ניט פיהלען אָט די בלוט־פאַרגליווערענדע שרעק, וואָס נאַרישע ערציהער פאַראורזאַכען ביי פיל קינדער און שוואַכען ביי זיי אַ סך אָפּ די נערווען.

שרעקען קינדער מיט מעשיות וועגען רוחות, מתים, לצים און כשףמאַכערס איז אַ פאַרברעכען. אָט די נאַרישע באָבע־מעשיות ווערען איבערגעגעבען פון דור צו דור. עס וואָלט שוין צייט געווען מען זאָל אָנהויבען פאַרשטעהן ווי שעדליך עס איז איינצוגעבען קינדער פּחד, וועלכער באַהערשט זיי דערנאָך אויף לאַנגע יאָהרען. און ווער קאָן וויסען וואָסער שאָדען דאָס טוט אָן זייער דעליקאַטער נערווען־סיסטעם?

שרעקען א קינד איז באַרבאַריש.

שרעקט ניט דאָס קינד מיט דעם „בוגי מען", „פּאָליסמאַן", „דער מאַן מיט'ן זאַק". אַ קינד גלויבט וואָס מען זאָגט איהם און דער שרעק באהערשט איהם און באַשעדיגט זעהר אָפט זיין נערוועז־סיסטעם, און אָפילו אין די שפּעטערדיגע יאָהרען איז שווער זיך אָפּצושאָקלען פון אָט די שרעקענישען, און ניט איין מענש איז פאַרבליבען אַן אייביגער פּייגלינג אַ דאַנק דער ליבער מאַמען.

שרעקען קינדער.

גאַר יונגע קינדער איז געפעהרליך איבערצושרעקען, ווייל אָפט פּאַלט עס טיף אריין אין זייערע געפיהלען און פאַרבלייבט דאָרט אויף אייביג. מאַמעס אַליין שרעקען זעהר אָפט זייערע קינדער מיט'ן קווימש „אוי", ווען עס גיט אַ דונער אָדער ווען זי וויזט דעם קינד אַז זי האָט מורא פאַר אַ גנב. אפשר דאַרף מען טאַקע פאַרשליסען די טיר פאַר אַ גנב, אָבער די יונגע קינדער טאָר מען דאָס ניט דער־צעהלען. נערוועזע קינדער ליגען אַמאָל אָפּ נעכט אין שרעק, הערענ־דיג אין יעדען שאָרך דאָס אריינרייסען זיך פונ'ם ניט געשטויגענעם און ניט געפלויגענעם גנב.

ניט קיין גרויסע חכמה.

אריינזעצען אַ קינד מיט גוואַלד אין וואַסער אריין, איבערהויפּט אין ים־וואַסער, ווען ער האָט מורא, איז זעהר גרויזאַם. אחוץ וואָס דאָס קינד קריגט אַמאָל אַן אייביגען אָפּשטויס צום באָדען זיך, קריגט ער אָבער גאַנץ אָפט אַ באַשעדיגונג צו זיין נערוועז־סיסטעם. מען קאָן אָט די ארבייט אָפּטאָן לאַנגזאַם, אַז דאָס קינד זאָל אַליין ביסלעכ־ווייס געוואוינט ווערען צום וואַסער. מען דאַרף געדולד.

קומט פון שרעק.

דר. טהאָם, אַ גרויסער קינדער־פּסיכאָלאָג, דערצעהלט, אַז אין זיין קליניק געפינט ער כמעט יעדען טאָג די שלעכטע רעזולטאַטען פונ'ם שרעק מיט וועלכען קינדער האָבען זיך אָנגענומען אין געוויסע מאָמענ־טען פון זייער לעבען. די שעדליכקייט לאָזט זיך אָפט פיהלען אָפילו שפּעטער, זאָגט ער, און האָט אַ גרויסען חלק אין מענשען'ס אומגליק־ליכקייט און אין זיין ניט געלונגענקייט. „דער געפיהל פון מורא", זאָגט ער ווייטער, „איז זעהר אַן ערנסטע זאַך. מיט אָט דעם געפיהל טאָר מען קיין קאַטאָוועס ניט טרייבען, ווי מען טרייבט קיין קאַטאָ־וועס ניט מיט דעם קינד'ס אויגען אָדער אויערען. ווייל דאָס קאָן פאַרפיהרען אַ סך ווייטער, ווי מען שטעלט זיך פאָר.

שלאָפען אַליין אין דער פינסטער.

הויבט דאָס קינד באַלד אָן צוגעוואוינען צו שלאָפען אַליין און אין דער פינסטער. ער וועט ניט מורא האָבען און וועט ניט פאַר־

מוטשען די מאַמע, ניט וועלענדיג אַליין געהן שלאָפען. דאָס קליינינקע קינד וועט ליגען און קרעהען און שפּעטער רעדען צו זיך אַליין און וועט אַט אַזוי רוהיג איינשלאָפען, און ניט וויסען פון קיין מורא.

ריכטיג צו ערציהען

אַ סיסטעם מעגליך

עס איז לייכט צו ערציהען קינדער, ווען די עלטערען האַלטען זיך ביי אַ שטיקעל סיסטעם. אַט רעדען זיי, צ. ב., צווישען זיך אָפּ, אַז דאָס קינד טאָר גאָר ניט אויספיהרען מיט געוויין, און ווען זיי ביידע זאָגען, אַז אַט דאָס טאָר דאָס קינד ניט טאָן אָדער ניט קריגען, און לאָזען איהם וויינען, ניט אונטערגעבענדיג זיך און ניט שטערענדיג איינער דעם צווייטען, פאַרשטעהט דאָס קינד באַלד, אַז אַט אַזוי מוז עס זיין, און געפינט באַלד אויס, אַז מיט געוויין קען מען גאָר ניט מאַכען. אַ געזונט קינד שאַדט ניט דאָס וויינען.

גוטסקייט איז גאָלד.

מיט גוטען קאָן מען ביי קינדער אַ סך אויספיהרען. זיי האָבען צוטרויען און רעספּעקט צו די עלטערען, וואָס שטערען זיי ניט אויף שריט און טריט, שרייענדיג: „ניט!" אויף כמעט אַלץ, וואָס זיי ווילען טאָן. גוטסקייט איז גאָלד.

מישט דאָס גאָלד מיט אייזען.

אָבער מען דאַרף צו דעם גאָלד אויך צומישען אַביסעל אייזען. מען דאַרף זיין שטייף און ניט אָפּטרעטען פון געוויסע פאָדערונגען, וועלכע די באַרעכענטע עלטערען האָבען אָפּגעשטעלט אַלס כללים אין הויז. אמאָל מוז מען מאַכען אַן אויסנאַם, אָבער נאָר ווען די קינדער זעהען, אַז עס זיינען דאָ וויכטיגע אורזאַכען דערצו. ווייטער דאַרף זיין שטאַרקייט און די קינדער וועלען דאָס רעספּעקטירען און טאָן זייער פליכט.

איין מאָל אין צעהן.

ווען קינדער זעהען, אַז אַ סך מאָל זאָגען די עלטערען יאָ אויף זייערע פאַרלאַנגען און נאָר זעלטען קומט אַ „ניין", רעספּעקטירען זיי דעם „ניין". זיי פאַרשטעהען, אַפילו מיט זייער קינדערשען שכל, אַז אַזוי ווי די עלטערען האָבען ניט טבע אויסצושרייען אַ פאַרבאָט, ניט באַטראַכטענדיג זיך, טאָ מוז אַט דער דאָזיגער פאַרבאָט, אַט דער איצטיגער „ניין" שוין האָבען אונטער זיך אַ וויכטיגען פונדאַמענט, אַ וויכטיגע אורזאַך, און זיי גיבען זיך באַלד אונטער, זיי פאָלגען אָהן שום סצענעס, אָהן שום טופּען מיט די פיס, אָהן שום געוואַלדעוועז.

עלטערן מוזען זיין אויטאָריטעטען פאַר די קינדער.

עלטערען מוזען זעהן, אז די קינדער זאָלען אויף זיי ניט אראָפּ־קוקען. דאָ אין לאַנד זיינען ליידער דאָ אַ סך עמיגראַנטען פון אַנדערע לענדער, וועלכע קאָנען ניט די שפּראַך און לאָזען דאָס אַזוי געהן. שפּעטער וואָלטען שוין די דערוואַקסענע קינדער פאַרשטאַנען, וואו דער הונט ליגט באַגראָבען, אָבער קליינערהייט לאַכען זיי זיך אוים פון די עלטערען ווען זיי צודרעהען די שפּראַך אָדער פאַרשטעהען זי גאָרניט. עס איז די פּליכט פון אַזעלכע עלטערען צו טאָן אַלץ און לערנען די שפּראַך. עס זיינען איצט פאַראַן קלאַסען פאַר עמיגראַנטען און עס איז קיין תירוץ ניט. מען מוז דאָס טאָן, ווייל די גאַנצע קינ־דער־ערציהונג ליידט דערפון ווען דאָס קינד מוז זיך אפשר איינהאַלטען פון ארויספּלאַצען מיט אַ געלעכטער פון די פעהלערען וואָס די על־טערען מאַכען אין רעדען. זעהר אָפט שעמען זיך קינדער צו ברענגען זייערע חברים אין הויז אריין, אום ניט צו ווייזען זיי די גרינע עלטע־רען. נו, שטערט דאָס דען ניט די קינדער צו האָבען פולען רעספּעקט צו זייערע טאַטע־מאַמע?

די שפּראַך דינט אַלס פאַרבינדונג

אחוץ דעם מוזען עלטערען לערנען די שפּראַך און אויך אַנדערע זאַכען, אום זיי זאָלען קאָנען נעמען אַן אַנטייל אין אַלץ, וואָס עס אינטערעסירט די קינדער. אַזוי אַז עס זאָל זיין אַ בונד צווישען אָט די שותּפים פון דער אייגענער פאַמיליע. מען ווייסט וואָסערע לעסאָנס דאָס קינד האָט און מען געהט אָפט אין סקול אריין אויסצוגעפינען וואו דאָס קינד האַלט, אום דאָס קינד זאָל זעהן, אַז עס איז פאַראַן אַן אויג, וואָס פּאַסט אויף. און וויפיל מאָל ווערען טאַקע צווישען על־טערען און קינדער אַ פריינדליכקייט צוליב אָט דעם געגענזייטיגען אינטערעס?

שטהעט אין פריינדליכער פאַרבינדונג.

עלטערען מוזען זוכען אַלערליי געלעגענהייטען אויף אויפצוהאַלטען אַ בונד פון פריינדשאַפט צווישען זיך און די קינדער, און אַ סך אופנים זיינען פאַראַן דערצו. אָט גרינדעט מיט זיי אַ גוד־טיים קלוב, צו וועלכען זייערע פריינד מעגען אויך צושטעהן. אַלע מיטגלידער האָבען נאַטירליך די זעלביגע רעכט. זאָל מען אויף׳ן מיטינג אויסקלייבען איין קינד פאַר׳ן פּראָטאָקאָל־סעקרעטער צו האַלטען דעם בוך און אַלץ פאַרשרייבען; אַ צווייטע קינד זאָל זיין דער קאַסירער און האַלטען אין אַ שפּאָר־באַנק דאָס געלט, וואָס יעדער צאָהלט איין יעדע וואָך; די מאַמע איז די אויפזעהערין. אַ סך פענים וועלען פאַרשפּאָרען צו געהן אויף פאַר׳סמ׳טע קענדים; און ווען עס קלייבט זיך שוין אַן גענוג געלט, באַשליסט מען אויסצופאָהרען אין אַ מוזעאום, אין אַ

פּאַרק, אין אַ „באָס", אום צו זעהן די שעהנע פּלעצער פון שטאָדט, אָדער גאָר געהן אין אַ טעאַטער.

פאַרבינדט דאָס אנגענעהמע מיט'ן נוצליכען.

גרינדעט מיט אייערע קינדער אַ נייה-קלוב (סאָואינג סוירקעל). זייערע חבר'טעס און די מאַמעס פון די חבר'טעס מעגען אויך צושטעהן. אין אַ באַשטימטער שעה אין וואָך פאַרזאַמעלט זיך דער קלוב, זעצט זיך אַוועק פאַרריכטען דאָס וועש (אינגלעך מעגען דאָס אויך טאָן), אָננעהען קנעפּלעך, בענדלעך, צוזירעווען, מערעזשען א. אַז. וו. לערענט זיי עפּעס אויפצונעהען אויף דער מאַשין. איין קינד מעג דערווייל פאַרלעזען עפּעס אַן אינטערעסאַנטע זאַך. נאָך דעם מעג קומען אַ גוד-טיים מיט מוזיק אויף דער וויקטראָלאַ, טענץ און עפּעס אַ נאַש אויך.

קריגט זייער ליבע דורך וואַרימען אינטערעס.

אינטערעסירט זיך מיט די ענינים, וואָס אינטערעסירען די קינדער. ציינגט אַרויס מיטלייד צו דער קראַנקער דאָל (ליאַלקע), אָדער ציינגט אַרויס מיטגעפיהל ווען דאָס געליבטע שפּילכעל איז צובראָכען געוואָרען. לויפט ניט באַלד קויפען אַן אַנדערס. זאָל דאָס קינד ענטוויקלען אין זיך אַ געפיהל פון באַדויערען. אַזאַ נאָהענטער אינטערעס פון די עלטערען צום קינד העלפט זיי אַריינצוקוקען אין זיין נשמה אריין און פאַרבינדט זיי ענג צוזאַמען.

שטאַרק אָנגעלייגט ביי קינדער.

פון צייט צו צייט איז גוט צו איבערראַשען (סורפּרייזען) קינדער מיט אַן אומערוואַרטעטער פּאַרטי (סודה). ווען זיי קומען אַהיים פון סקול זאָלען זיי געפינען אַ געגרייטען טיש מיט גוטע זאַכען. זיי וועלען לויפען רופען די חבר'טעס און חברים און וועלען פאַרברענגען אַ פּאָר גוטע שטונדען און אַ וואַרים ווינקעל וועט זיך ענטוויקלען אין האַרצען צו דער ליבער מאַמען. דאָס מעג מען שוין פאַרבינדען מיט דער וועטשערע אויך.

דאָס בינדט קינדער צו.

די עלטערען, וועלכע האָבען אין דער קינדהייט ניט געלייענט קיין קינדערשע ביכער, דאַרפען דאָס טאָן איצט צוזאַמען מיט די קינדער, אום זיי זאָלען קאָנען דיסקוטירען מיט זיי וועגען די טעמעס, וואָס אינטערעסירען זיי. דאָס איז שטאַרק אָנגעלעגט ביי קינדער, ווען זיי זעהען אַזאַ אינטערעס פון עלטערען. אָבער עלטערען טאָרען קיינמאָל ניט אַרויספּרעסען אויף די קינדער זייערע צייטיגע מיינונגען וועגען די קינדערשע ביכלעך. נאָר ווען דאָס קינד שטעלט אַ פראַגע, דאַרף מען נאַטירליך ענטפערען, אָבער ניט צווינגען אַ גרויסען מענשענס אורטייל אויף דעם ניט צייטיגען מוח פון אַ קינד.

זעהר אָפט דערוויטערט מען קינדער פון זיך, ווען זיי הערען

נאָר קריטיק אויף אַלץ, וואָס געפעלט זייערע אומצייטיגע מוחות. מען דאַרף געדולדיג וואַרטען, ביז זיי אַליין ווערען אויפגעוועקט און ווילען וויסען די עלטערענס מיינונגען. איבערהויפּט איז זעהר וויכטיג צו געהן פּאָרזיכטיג אין סאָציאַל-עקאָנאָמישע פראַגעס. דאָס היינטיגע קאַפּיטאַליסטישע לעבען, די סקולס דריקען זעהר אָפט איין געוויסע געדאַנקען אין די קינדער'ס מוחות, אָבער צו פריה דאָס זיי נעמען אויס-טייטשען אַנדערש האָט שוין פאַרפרעמדט פון די עלטערען און טאַקע פון אָט דער פראַגע אַליין ניט איין יונגען מוח.

זיצען אין פּאַרק וויכטיגער.

פּאַר זיך אַליין און פּאַר די קינדער אודאי איז אַ סך וויכטיגער צו זיצען אויף דער לופט איידער צו שטעהן און פרעסען שליאַרקעס צו די שאַפּעס און פאַרהענגלעך און פליאַרקעס און אַלערליי צודעקלעך און זיי פריהער געוועהנליך אַליין אויפנעהען. איבערהויפּט אויפ'ן זומער קאָן קרעטאָן פאַרשפּאָרען אָט די גאַנצע ארבייט. דאָס בעט, אַלע קאַמאָדעס, אַפילו די פענסטער זעהען אויס קיהל און שעהן מיט די בלומען פון אַ שעהנעם קרעטאָן. די קינדער וועלען מיט דאַנק-באַרקייט געדענקען די אַנגענעמע שטונדען, וואָס זיי האָבען פאַר-בראַכט אין פּאַרק אונטער דער ליבער מאַמע'ס אויפזיכט.

קינדער געדענקען בעסער און לענגער.

וואָס בלייבט לענגער אין די קינדער'ס ערינערונג — דער מאַ-מע'ס שפּילען זיך מיט זיי, העלפען זיי, דערצעהלען אָדער לייענען זיי מעשיות, אָדער די געפּרעסטע קליידער און די געצאַצקעטע גענעהעכ-צען, אויף וועלכע זי האָט פאַרבראַכט איהר צייט, פאַרנאַכלעסיגענדיג די קינדער? עלטערען מוזען פאַרברענגען צוזאַמען מיט די קינדער. דאָס וועבט אויס גאָלדענע פעדעמער, וואָס בינדען צו זייער האַרץ אויף אייביג צו זיי.

אַ גרויסער אמת.

אַ באַריהמטע פרוי האָט אַמאָל געזאָגט, אַז די עלטערען וואָס קאָנען זיך ניט שפּילען מיט די קינדער, קאָנען זיי ניט ערציהען.

וואָס ווייניגער שטערען.

אין אַריסטאָקראַטישע הייזער מוז מען אָפּגעבען אַ פּלאַץ, אַז דאָס קינד זאָל זיך קאָנען שפּילען אומגעשטערט. און דאָס הייסט, נאַטירליך, אַז ער זאָל יענעם אויך ניט קאָנען שטערען. מיר, גרויסע, רופען דאָס אָן שפּילען. אָבער דאָס איז דער קאַלעדזש, וואָס דאָס קינד געהט דורך אויף אויסצולערנען זיך אָט די וואונדערבאַרע זאַכען, וואָס ער לערענט

אין די פּאַר יאָהר, ווען פון אַ שטיק פלייש ווערט לאַנגזאַם אַ מענש, וואָס געהט דורך אַלע שטופען פון ענטוויקלונג. אינטעליגענטע על־טערען דאַרפען דאָס קינד ארומרינגלען מיט אַלע מעגליכקייטען, אַז ער זאָל קאָנען ענטוויקלען די געשאַנקען פון דער נאַטור, ניט מוזענדיג שטענדיג ראַנגלען זיך מיט שטערענישען, מיט שילטערייען, מיט די קלעפּ, וואָס ער קריגט פון די ארומיגע, וועלכע זעהען אין קינד׳ס טויזענטער טעטיגקייטען בלויז אַ שטערעניש פאַר זיך.

ניט שטערען, נאָר העלפען דאַרף מען די קינדער אין זייערע שפּילערייען. זיי פערלאַנגען, צ. ב., קעסטלעך מיט אַ האַמער און טשוועקעס אויף צו קלאַפּען; דעם מיידעלע דאַרף מען געבען שמאַטעס פאַר דער ליאַלקע אַ. אַז. וו. אויפּפּאַסען דאַרף מען אויף קינדער, אַז זיי זאָלען זיך ניט באַשעדיגען, אָבער ניט שטערען זיי. וואָס ווייניגער אָוועקרופען פון דער שפּיל מיט באַפעהלען, אַלץ בעסער, און ליבע און געהאָרכזאַמקייט קומט שוין אַליין.

א גרעסערע קינד אויך נייגעריג.

די נייגעריגקייט איז אַ וויכטיגע מעלה אין אַ מענשען. אַ בהמה, אַ פערד זיינען ניט נייגעריג, און דאַרום טאַקע לערנען זיי ניט און פּראָגרעסירען ניט. עלטערען דאַרפען אונטערהעלפען דער נייגעריג־קייט פון די קינדער און מיט גרויסער צופרידענהייט ענטפערען אויף די טויזענטער פראַגעס, וואָס קינדער שטעלען.

אָט דערפאַר טאַקע מוזען אַפילו עלטערען, וועלכע האָבען נעביך קינדווייז ניט געלערענט, זיך איצט נעמען דערצו: לערנען די שפּראַך און אַנדערע געגענשטאַנדען, אום צו קאָנען טאָן זייער פליכט צו די קינדער. היינט, מיט די פילע געלעגענהייטען, וואָס זיינען פאַראַן, ווי לעקציעס, נאַכט־שולען, טאָג־שולען פאַר גרויסע, אַלערליי ביכער א. אַז. וו. קאָן אַפילו אַ דערוואַקסענער מענש זיך לערנען.

די קינדער׳ס נייגעריגקייט צו פרעגען פראַגעס און נאָכטאָן ווי מאַלפּעס אַלץ, וואָס זיי זעהען די גרויסע טוען, איז די טרייב־קראַפט אין זייער קערפּערליכער און גייסטיגער אנטוויקלונג. און ניט ענט־פערען זיי אויף זייערע פראַגעס, אָדער זיי שטערען מיט׳ן שרייען: „טשעפּע זיך אָפּ!” „זייַ שטיל!” „ווער שוין אַמאָל אַ מענש!” איז געגען די קינדער׳ס בעסטען אינטערעס.

נאָך דעם, ווי די חושים זיינען שוין אין קינד ענטוויקעלט, געהט דאָך דער פּראָצעס פון וואַקסען נאָך אַלץ אָן. און דער וואונש אַלץ אויסצוגעפינען און זיך לערנען נאָכטאָן די עלטערע איז גראָד אַזוי שטאַרק ווי פריהער. און אָבי מען פאַרהיט עס פון געפאַהר און אַז עס זאָל ניט קאָנען טאָן יענעם קיין שאָדען, דאַרף מען דעם קינד געבען זעהר פיל פרייהייט צו מייסטרעווען און פאַרשען.

לערנען קינדער פּאָלגען

ווי טוט מען דאָס?

פאָלגען איז ניט קיין געבוירענער אינסטינקט. הונגער, מורא זיינען יאָ געבוירענע אינסטינקטען. קיינער דאַרף דער יונגער חיה'לע, צ. ב., ניט דערצעהלען, אַז עס איז הונגעריג, אָדער אַז עס האָט מורא; עס לויפט אַליין צו דער מאַמען. אָבער קונצען מאַכען, ד. ה. פאָלגען, וואָס מען הייסט איהר טאָן, דאָס דאַרף מען איהר לערנען. און, ווי געזאָגט פריהער, דאַרף מען זיך באַנוצען מיט דער חיה'לעס געבוירע־נער מעלה געוואוינט צו ווערען און איהר געבען די געווינשטע גע־וואוינהייט. דאָס טוט מען, אויסאַרבייטענדיג אַ גוטען שטייגער ווי איהר צו לערנען, און מען טוט דאָס רעגעלמעסיג, ניט אָפּטרעטענדיג פון'ם שטייגער, ביז דאָס חיה'לע לערענט זיך אויס צו טאָן די קונץ אַליין, און דאָס בלייבט שוין ביי איהר אויף אייביג.

מיט'ן קינד איז דאָס זעלביגע. פאָלגען איז ניט געבוירען אין כאַראַקטער. פאַרקערט, דער מענש וויל דוקא טאָן נאָר דאָס, וואָס איהם גלוסט זיך. אָבער אָט דאָ הויבט זיך אָן דעם ערציהער'ס ראָלע: מיט אַ געוויסען שטייגער קאָן מען פיהרען דאָס קינד אַזוי, אַז ער זאָל צוגעוואוינט ווערען צו אַ געווינשטער אויפפיהרונג, ביז עס וועט ווערען זיין טבע און ער וועט שוין גאָר אַנדערש ניט קאָנען האַנדלען.

פאַרשטעהן דעם קינד'ס נאַטור.

אָבער פאַרשטעהענדיג, אַז מען קאָן אין קינד'ס „ווייכקייט" פון כאַראַקטער אריינוועבען די טבע פון פאָלגען, אַבי מען פאָדערט דאָס נאָר סיסטעמאַטיש, מוז מען דאָך שוין קומען צום שלום, אַז מען מוז זיך היטען פון'ם היפוך, ד. ה. איהם ניט צו לערנען „ניט צו פאָלגען", ווייל דאָס קאָן דאָך אויך ווערען אַ טבע ביים קינד. אָבער ליידער לערנען טאַקע אַ סך עלטערען די קינדער דוקא נאָר אָט די לעצטע שלעכטע מעלה. יעדען טאָג גיט מען זיי לעסאָנס, ווי ניט צו פאָלגען, און די קינדער לערנען דאָס באַלד גאַנץ גוט אויס, און עס קריצט זיך שטאַרק איין אין זייער נאַטור.

עלטערען מוזען פריהער אליין פאָלגען.

ביים פאָדערען פון קינד צו פאָלגען, מוזען די עלטערען זיך פריהער אַליין אויסלערנען צו פאָלגען געוויסע כללים פון לאָגיק און מענשליכער נאָכגעביגקייט. זיי מוזען פאַרשטעהן אַ קינד'ס כאַראַקטער און ניט בלויז זעהן, אַז דאָס קינד זאָל זיי פאָלגען, ווייל זיי זיינען עס די יאָ־טעבע־דאָמניקעס, די אויבערהאַרען איבער איהם. פאָדערען אַזאַ „מי־ליטערישען" פאָלגען איז בלויז צופרידענצושטעלען די אייגענע גע־פיהלען פון הערשאַפט. מיט דעם קינד'ס געפיהלען מוז מען זיך אָפּט

רעכענען און מען מוז זיך אריינטראכטען צי איז דאָס פאָלגען גאָר פאַר דעם קינד מעגליך צו ערפילען, און אויב דעם קינד איז ניט מעגליך דאָס צו ערפילען און מען רעכענט זיך פאַרט ניט מיט זיינע געפיהלען, וועט ער טאַקע ניט פאָלגען, און מיט יעדען באפעהל אזעלכען גיט מען איהם בלויז לעססאָנס ניט צו פאָלגען, וועלכע ער לערענט גאַנץ גוט אויס, ווייל דאָס ווערט אַ געוואוינהייט. אַט וועלען מיר אָנווייזען עטליכע ביישפילען.

לעססאָן ניט צו פאָלגען, נומער 1.

אַט זיצט דאָס קליינע קינד אין וועגעלע און הויבט זיך אויף אויף די פיסלעך. ער טוט דאָס לויט דעם באפעהל פון דער נאַטור זיי צו שטאַרקען, אום זיך צוצופערטיגען צום געהן. אָבער ער איז אין געפאהר ארויסצופאַלען, טאָ זעצט איהם די מאַמע צוריק אריין. אין אַ רגע ארום טרעפט נאַטירליך דאָס זעלביגע. „זיץ איין", „זיץ איין", שרייט די מאַמע און גיט איהם נאָך אפשר אַ פעטשעלע פון אונטען. אָבער אַ נעכטיגער טאָג! ער פאָלגט די נאַטור, ניט דער מאַמען. צו דעם פעטשעלע ווערט ער יאַקאָם צוגעוואוינט, און עס הויבט איהם שוין ניט אָן ארען. אָבער דאָ האָט ער געקראָגען אַ לעססאָן ניט צו פאָלגען דער מאַמען.

ארויספאַלען דאַרף מען טאַקע ניט לאָזען דאָס קינד, אָבער די בארעכענטע מאַמע זוכט אָן אַנדער מיטעל: מען סטראַפּט איהם איין, אָדער מען זעצט איהם אויף דער ערד. און שרייען „זיץ איין" טאָר ניט געדאַכט ווערען.

דאָס איינבינדען איז נאָר גוט ווען מען פיהרט דאָס וועגעלע אין דרויסען. אין הויז טאָר מען טאַקע דאָס ניט טאָן. מען דאַרף געבען דעם קינד די פרייהייט זיך אויפצוהויבען, זיך איבערקוליען, ווי די נאַטור זאָגט איהם אונטער.

לעססאָן אין ניט פאָלגען, נומער 2.

די נאַטור זעצט פאַר איהר אַרבייט, פיהרענדיג דאָס קינד פון איין שטופע פון ענטוויקלונג צו דער אַנדערער. זי שטאַרקט זיינע הענט און פיס און שאַרפט זיינע חושים. ער הויבט ביסלעכווייס אָן צו געברויכען אַט די געשאַנקען פון דער נאַטור און קלעטערט אויף די ביינקלעך. ער שפּרינגט, ער הויבט אויף זאַכען און וואַרפט זיי אַראָפּ אום זיך צו באַקענען מיט אַט די ערשיינונגען. ער מאַכט אויף די טיר און מאַכט זי צו, אָבער ביי יעדער זאַך הערט ער נאָר „ניט", „זיץ איין", „קלאַפּ ניט", „זיי רוהיג", „שפּרינג ניט", „וואַלגער זיך ניט אויף דער פאָדלאָגע", „טשעפּע ניט". דאָס קינד קאָן אָבער ניט פאָלגען. די גלידער זיינע מוזען האָבען אַט די פארשיידענע עקסערסייזעס און דער מוח מוז זיך באַקענען מיט דער ערשיינונג פון אַ געעפענטער טיר, פון אַ פאַרמאַכטער טיר, פון אַן איבערגעקערט ביינקעל א. אז. וו.

אַט דער רוף פון דער נאַטור שרייט צו איהם מיט אַ מעכטיג קול, וועל־כער פארהילכט אַלע פארבאָטען פון דער מאַמען אָדער דעם טאַטען. נו, זיי פאָדערען אָבער אַלץ. טאָ הערט ער זיי ווי דעם קאָטער, און ער קריגט נאָך אַ לעסאָן ניט צו פאָלגען.

לעסאָן ניט צו פאָלגען, נומער 3.

ווייטער. ער מוז ביי זיך ענטוויקלען די חושים פון הערען, זעהן, טאַפּען, שמעקען און פיהלען דעם טעם. נו, ווי אַזוי קאָן ער דאָס טאָן? ער מוז הערען פארשיידענע קלאַנגען, טאָ קלאַפּט ער, קוויטשעט ער, קלינגט מיט'ן גלעקעלע, האַקט דעם אויוועז. ער מוז זיך אויסלערנען צו דערקענען וואָס איז געל, וואָס איז בלוי, וואָס איז רויט, וואָס איז איין זאַך, וואָס איז אַ צווייטע. טאָ רוקט ער די אויגען אין דער שאַפע, אין דער קאָמאָדע, אין די שקאַרמיצען מיט די גראָסערים; ער באַטראַכט אַלץ, נישטערט איבעראַל; ער איז אַן אומרוה.

ער מוז זיך באַקענען מיט ווייכקייט, האַרטקייט, וואַרימקייט, קאַלטקייט, גלאַטקייט, שערסטקייט, פוקלעקייט, נו, מוז ער ניט אַלץ טאַפּען מיט די הענט? און אום זיך אויסצולערנען וואָסער אַ ריח און אַ טעם זאַכען האָבען, מוז ער דען ניט שמעקען צו אַלץ און פארזוכען אַלץ?

ביי דער מאַמען וואָלט זיך דאָס האַרץ געדאַרפט פרעהען, אַנקוקענדיג אַט די אַלע טעטיגקייטען, אָבער ליידער מיינט זי בלויז, אַז ער דערקוטשעט און „ניט!" „ניט!" הערט ניט אויף צו פאַרהילכען דעם קינד'ס קאָפּ, ביז ער ווערט געוואוינט און באַמערקט דאָס שוין אפילו ניט. און דאָ האָט איהר לעסאָנס פון סאָרט נומער 3, אָהן אַ שיעור.

לעסאָן ניט צו פאָלגען, נומער 4.

ווען איז אַמאָל יאָ געלונגען איינצושטילען אַ וויינענדיג קינד מיט'ן געשריי: „וויין ניט!", „הער אויף וויינען!", אָדער מיט קלעפּ? וואָס מעהר מען שרייט אַלץ ווייטער וויינט עס, און פון די קלעפּ אליין וויינט ער דאָך ערשט אוואדי, אָבער דאָס וויכטיגסטע איז דאָס, וואָס מען ווייזט איהם ווי ניט צו פאָלגען.

דאָס געוויין קאָן מען לייכט אָפּשטעלען, ניט געבענדיג דעם קינד אַט די שעלדיכע לעסאָנס, נאָר מיט פאַראינטערעסירען איהם, מיט אָוועקציהען זיין אויפמערקזאמקייט צו עפּעס אַ נייאיגקייט, צו עפּעס אַ ניי שפּילכעל. אָבער ניט מאַכענדיג זיך וויסען דערפון, ניט באַמערקען איז דער בעסטער מיטעל מיט איניגע קינדער, וועלכע האָבען אויסגעפונען, אַז מען לייגט זיך ניט שטאַרק אַוועק זיי איינצושטילען, אָדער זיי מיט עפּעס צו באַלוינען.

לעסאָן ניט צו פאָלגען, נומער 5.

די מעהרסטע לעסאָנס אין „ניט פאָלגען" גיט מען דעם קינד, ווען מען שרייט „ניט!" בשעת ער וויל עפּעס צוברעכען, עפּעס צושטע־

רען. ווי שוין געזאָגט, איז דאָס אַ נאַטירליכע זאַך, ווייל דאָס קינד פאָרשט אויס, וואָס עס טוט זיך אינוועניג אין שפּילכעל, צ. ב. אָדער וואַסער קלאַנג די אַראָפּגעוואָרפענע זאַך וועט מאַכען, און טויזענטער געשרייען און קלעפּ וועלען ניט העלפען. דאָס זיינען בלויז לעסאָנס ניט צו פאָלגען. אָט די צושטערונג-לוסט פון קינד מוזען עלטערען אַנערקענען און איהם געבען ביליגע זאַכען דערצו. אָבער ווען מען וויל דאָס קינד אָפּשטעלען בשעת ער האַלט אין צושטערען עפּעס אַ גוטע זאַך, טוט מען דאָס ניט מיט אַ געשריי אָדער אַ קלאַפּ, נאָר מיט צוציהען זיין אויפמערקזאַמקייט צו עפּעס אַן אַנדער זאַך. עס דאַרפען דאָרום זיין אָנגעגרייט שעהנע בילדער פון אַלטע זשורנאַלען, צ. ב. קאָלירטע פּאַפּירלעך, וואָס מען געברויכט אין קינדער-גאָרטענס (דיעטסקי סאַד), נאָווינעס פון אַלערליי סאָרטען, וועלכע קאָסטען ניט קיין סך, זיי קומען שטאַרק צוניץ אין אַזעלכע מאָמענטען. קינדער ערציהונג איז ניט קיין קליניגקייט און אינטעליגענטע עלטערען מוזען שענקען אַ סך אויפמערקזאַמקייט צו אָט דער פראַגע.

טראַכט זיך גוט אַריין און זעהט אַליין וויפיל מאָל מען לערנט אַליין דאָס קינד ניט צו פאָלגען.

קינדער-ערציהונג איז אייגענטליך ניט מעהר, ווי עלטערען'ס ערציהונג.

קינדער-ערציהונג איז נאָך אַלעמען דער רעזולטאַט פון דער טאַטע-מאַמעס אייגענער ערציהונג. ווען די עלטערען גיבען זיך אָפּ רעכענונג, אַז ניט מיט שלאָגען, ניט מיט זידלען, ניט מיט שטערגען, ניט מיט פּוסטע צוזאָגענישען געווינט מען אַ קינד'ס ליבע און רעס־פּעקט און חשק צו פאָלגען די עלטערען'ס וואָרט, האָבען זיי שוין געמאַכט אַ גרויסען שפּאַן אויפ'ן ריכטיגען וועג.

ווען די עלטערען האָבען אַ סך גוטסקייט און העפליכקייט צום קינד, און זיי האַלטען זיך נאָך ביי אַ שטיקעל סיסטעם, און טרעטען ניט אָפּ פון די אָפּגעשטעלטע כללים פונ'ם קינד'ס עסען צו דער צייט, פון געהן שלאָפען צו דער צייט, און אַנדערע זאַכען צו דער צייט, קריגט דאָס קינד פון אָט דער גוטסקייט און רעגעלמעסיגקייט אַליין אַ מין צוטרויען צו די עלטערען. דער מוטער'ס שטאַרקייט צ. ב. פון באשלוס גיט איהר עפּעס צו אַ מין אויטאָריטעט, און אויטאָריטעטען פאָלגט מען גערן.

אַזאַ מאַמען קומט קיינמאָל ניט אויס אויסצושרייען: „וואָרט, איך וועל דערצעהלען דעם טאַטען!", מיט אָט אַזעלכע אויסגעשרעהען, זע־הען נעבעך אייניגע אומוויסענדע, הילפלאָזע מאַמעס ניט, ווי זיי דערנידעריגען זיך אַליין אין קינד'ס אויגען, ווייזענדיג דעם קינד, אַז זיי אַליין זיינען גאָר ניט, זיי האָבען קיין מאַכט ניט צו באַשטראָפען, נאָר דער טאַטע איז דער „יאַ טעבע דאַם", די סטראַשדלע. פאַר איהם דאַרף

מען מורא האָבען; אָבער זיי מעג מען הערען ווי דעם קאַטער. און מען הערט זיי טאַקע דארום, ווי דעם קאַטער.

אָבער מען טאָר ניט דענקען, אז אַט די גאָלדענע פעדימער פון ליבע און רעספעקט צו זיך ארבייט מען אוים בלויז מיט א שטרענגער סיסטעם פון רעגעלמעסיגקייט אליין. אין א יתומים הויז, צ. ב., ווערען קינדער ערצויגען מיט שטאַרקער רעגעלמעסיגקייט אין אַט די דער־מאָנטע געוואוינהייטען, אָבער קיין ליבע רופט דאָס ניט ארוים. צו אַט דער סיסטעם דאַרף מען נאָך ליבע, ווייכקייט, אָפט אריינגעהן אין קינד'ס לאגע, און פארגעבען א פארזעהן, אדער א געמאכטען שאָדען פון קינד; מען טאָר ניט פאָדערען פון א קינד אזעלכעס, וואָס עס קאָן ניט דערפילען, ווי צ. ב., איינזיצען רוהיג, ניט קלאַפען, ניט שרייען.

מען טאָר א קינד ניט צוזאָגען עפּעס און איהם דערנאָך ענטווישען; מען טאָר אַ קינד קיין מאָל ניט אָפּנאַרען, אום דאָס קינד זאָל וואַקסען מיט פולען צוטרויען צו די עלטערענס ווערטער; מען טאָר זיך ניט צופיל מישען אין קינד'ס געשעפטען, דאָך מוז מען נעהמען א גרויסען אינטערעס אין דעם, וואָס אינטערעסירט איהם. די עלטערען, וועלכע ווילען זיך ניט באַדערען מיט די קינדער'ס נאַרישקייטען, האָבען דער־נאָך קיין געלעגענהייט ניט צו וויסען פון זייערע שפּעטערדיגע ענינים: פשוט, אזעלכע עלטערען דערצעהלט מען גאָר ניט און א סך שלעכ־טיגקייטען קומען ארוים פון אַט אזא מיסטרויען (בלעטעל 195).

ווייטער, מען דאַרף אַ קינד געבען אַזוי פיל פרייהייט, וויפיל עס איז נאָר זיכער פאר'ן געזונט און לעבען. מען טאָר א קינד ניט צופיל פארבאָטען; מען טאָר אַ קינד ניט פארבאָטען היינט, ווייל מען איז בייז; און דאָס זעלביגע יאָ דערלויבען מאָרגען, ווייל דער כעס איז שוין אָפּגעגאנגען.

מיט איין וואָרט, דער כלל דאַרף זיין: א סיסטעם פון רעגעלמע־סיגקייט צוזאמען מיט אומבאגרענצטער ליבע, ווייכקייט און „נאָכגע־בען די שמד" אויף אזוי פיל, ווי עס שאַדט נאָר ניט דעם קינד, טוט קיין שאָדען ניט אן קיין אנדערען, און קאָן אָפּגעשטעלט ווערען מיט איין באפעהל.

ווי מיר זעהען אלזא, איז קינדער־ערציהונג א זאך, וואָס עלטערען דאַרפען ניט געהן זוכען אָדער לערנען ערגעץ אנדערש, נאָר זיי געפינען דאָס ביי זיך אַליין אין דער נשמה; און האַלטענדיג זיך ביי אַט די אָנגעצייכענטע כללים, קאָנען זיי קיין גרויסען פעהלער ניט מאכען.

אָבער מיר ווילען דאָ מיט עטליכע ביישפּילען ענטוויקלען אַט די אויבען־דערמאָנטע פּרינציפּען און אָנווייזען, ווי אין געוויסע פאלען יאָ צו האַנדלען, און ווי אין אַנדערע פאַלען ניט צו האַנדלען.

פארשיידענע ביישפילען

אט די חכמה איז א גאנץ אלטע.

שוין פון טויזענטער יאהרען שלאגט מען קינדער און דאס גוטסקייט דערפון זעהט מען נאך אלץ ניט איין. די קינדער לעבען אפשר אין מורא, אבער מיט ווייניג ליבע און רעספעקט צו די דאזיגע וואס גנאַ־טעווען זיי. דער פאקט, וואס מען דארף זיי אלץ שלאגען, דינט טאקע אלס באווייז, אז שלאגען העלפט ניט, ווייל ווארום האט דאס פריהער־דיגע שלאגען ניט פארהיט, אז עס זאל ני טקומען צום איצטיגען הרג׳ע־נען זיי? ליבע און ווייכקייט פיהרט יא צו דעם, אז מען דארף זיי ניט שלאגען. ליבע און ווייכקייט האט א גוטע ווירקונג, ניט אויף די קינ־דער אליין, נאר אויף די עלטערען אויך. אזעלכע עלטערען, וואס האבען זיך ניט איינגעוואוינט באלד צובייזערט צו ווערען, ווי א חיה, און כאפען דעם קאצאפסקען קאנטשיק, בלייבען רוהיג אפילו, ווען זיי דערזעהען אן עולה, פארשטעהענדיג, אז א קינד איז א קינד און אז די וועלט וועט ניט אונטערגעהן, סיי ווי סיי, און אז אט אזעלכע עולות האבען זיי, אין זייער קינדהייט, אליין אויך באגאנגען, און דאך זיינען זיי אויסגעוואקסען און זיינען, יאקאס, קיין אויסוואורפען ניט. אבער וויפיל נערוועו און ענערגיע איז איינגעשפארט געווארען אויף ביידע צדדים, קאן מען זיך שוין פארשטעלען. מען מעג זיכער זיין, אז אט די ענעריגע וועט געברויכט ווערען אויף עפעס בעסערס, ווי אויף אכזריות און געוויין.

וואס א קליין קינד באגרייפט.

ווי שוין געזאגט, דארף מען אנהויבען א קינד לערנען פאלגען פון דער ערשטער מינוט פון זיין לעבען. קיין ווערטער פארשטעהט ער נאך נאטירליך ניט, נאר האנדלונגען פון די ארומיגע הויבט ער אן צו פאר־שטעהן טאקע באלד. אט צום ביישפיל, ווען מען אטענדעט דאס קינד און מען לעגט איהם אוועק און מען קוקט זיך ניט אום, צי וויינט ער צי ניט, ווערט ער געוואוינט צו ליגען און דערנאך צום זיצען. שפעטער טוט די מאמע אויך אזוי אין אנדערע ענינים. פארשטעהענדיג וואס איז גוט פאר׳ן קינד׳ס געזונט צו עסען, גיט זי איהם דאס, צו דער בא־שטימטער שעה, און דאס קינד עסט, און פארדרעהט ניט קיין קאפ. געוועהנליך, די מאמע דארף געבען דעם קינד אלע מאל עפעס אנדערעס, אז עס זאל זיך איהם ניט צועסען, אבער טאמער עסט דאס קינד ניט דאס וואס זי גיט איהם, און וויל עפעס אנדערש, טאר זי קיינמאל ניט ווייזען דעם וועג, אז ער זאל אויספיהרען. ניט געגעסען, דארף מען ניט! עס איז גאר ניט קיין שלעכטע זאך פאר א מענשען און פאר א קינד אויך, ארויסצולאזען איין מאלצייט. א סך בעסער, ווי איין זיך צו שטאפען, און אז דאס איז נאך דערצו א מיטעל צו דיסציפלין, איז

דאָס דאַך אודאי א גוטע זאַך. אזא פיהרונג מאַכט די מאַמע פאַר אַן אויטאָריטעט, און דאָס קינד הויבט באלד אָן צו פאַרשטעהן, אַן מַן הסתם ווייסט זי וואָס זי טוט, ווייל זי איז איבערצייגט אין איהר האַנד־לונג. און אזא מאַמען פאַרדרעהט מען ניט קיין קאָפּ, ווייל עס פיהרט צו גאָר ניט; זי האַלט זיך ביי איהרען, כאָטש פאַרוויין איהר דעם קאָפּ. אָבער קינדער, וועלכע זענען דערצויגען געוואָרען מיט דער גרעסטער גוטסקייט און דאַך מיט א שטאַרקען ווילען פון די עלטערען, ווייגען ניט און פאָלגען טאַקע.

פאַרהיט עס זאָל ניט קומען דערצו.

אין אַ הויז מיט אַזעלכע דערצויגענע קינדער, ווי נאָר וואָס באַ־שריבען, זעהט מען קיינמאָל ניט אָט די העסליכע סצענעס, וואָס מען זעהט, ליידער אין אנדערע הייזער, וואו די מאַמע פרעגט: משה׳לע, ווילסט אַן אייעלע?" „ניין!" „משה׳לע, טרינק א גלאָז מילך!" „ניין!" אין אָט אַזאַ הויז ערציהט ניט די מאַמע דאָס קינד, נאָר דאָס קינד האָט פאַראַכטונג פאַר איהר באַפעהל. און אויב עס געהט אַפּ איין מאָל, טאָ וואָרום טאַקע ניט אין אַנדערע זאכען אויך? און דער פונדאַמענט פאַר ניט פאָלגען איז דערמיט זיכער אָוועקגעלעגט. אָט אַזעלכע ערציהערס האָבען קיין מאַכט ניט אויף דעם קינד און מוזען אויסשטעהן אלע צרות און הילפלאָז צוקוקען ווי דאָס קינד האַנדעלט, ווי איהם קומט אוים, ניט רעכענענדיג זיך מיט זיי.

וואָס הייסט: „ער לאָזט ניט?"

זעהר אָפט הערט מען פון אַ מאַמען דעם הילפלאָזען ענטפער: „ער לאָזט זיך ניט אָנטאָן!", „ער לאָזט זיך ניט ארומוואַשען!", „ער וויל דאָס ניט עסען!". דאָרט, וואו זי זעהט שוין, אז דאָס קינד איז דער אויבערהאַר, און הערט זי ווי דעם קאָטער, און זי האָט קיין אַנדער איינפלוס ניט, ווי צוצופאַלען צו איהם און איהם באַרבאַריש אנקלאַפּען, איז שוין די געשיכטע ווייט אוועק. קיין איינפלוס קאָן זי שוין ניט האָבען. קלעפּ פון פאַרדרוס וועלען שוין מוזען זיין דער כלל פון הויז. און מיט שלעכטיגקייט האָט מען נאָך קיין מאָל ניט באַשאַפען קיין גוטיגקייט. די עלטערען האָבען שלעכט אָנגעהויבען, און פאָלגען זיי, איז שוין שווער צו ערוואַרטען. זיי האָבען מן הסתם מיט דעם קינד גוט איינגעקנעלט די לעסאָנס פון ניט פאָלגען.

ניט צוזאָגען סתם אין דער וועלט אַריין.

פון פּיצעלע־ווייז אָן מוז דאָס קינד אויסגעפינען, אז דאָס וואָס מען זאָגט איהם צו, דאָס איז תורת משה, קיין מאָל קיין ליגען ניט, און ווען מען זאָגט עפּעס צו גוטס, אָדער שלעכטס, מוז עס שוין דערפילט ווערען. און ער וואַקסט מיט צוטרויען און דער מאַמע׳ס וואָרט האָט אַ וויכטיגע באַדייטונג. נו, טאַקע אין אמת׳ן, ווי קאָן א קינד פאָלגען און זיך אומקוקען אויף דער מאַמע׳ס ווערטער, ווען ער הערט שטענ־

דיג, אז זי זאָגט איהם צו זאַכען, וואָס זי מיינט גאָר ניט דורכצופיהרען. אַט צ. ב. זי רופט דאָס קליינע קינד צו זיך אום איהם אריינצוזעצען אין וועגעלע און ער געהט ניט. שרייט זי אויס: „נאַ דיר קענדי!" און ווען ער קומט שוין צו, ערוואַרטענדיג אַט די גוטע זאַך, גיט זי איהם גאָר א פּאַטש, פאַרוואָס ער האָט ניט געפאָלגט, אָדער זי כאַפּט און זעצט איהם אריין מיט גוואַלט, און פון קענדי איז אפילו קיין סימן ניטאָ. ווי אָפט וועט ער איהר גלויבען און זי פאָלגען?

נאָך אַ ביישפּיל.

אָדער דאָס קינד טוט עפּעס ניט, וואָס די מאַמע פאַרלאַנגט, דערצעהלט זי איהם, וואָס זי וועט איהם שפּעטער אָפּטאָן, און טוט דאָס, נאַטירליך, קיין מאָל ניט. זי סטראַשעט איהם, אז זי וועט איהם ניט מיטנעהמען, און נעהמט איהם יאָ מיט; זי זאָגט איהם, ווען זי וועט אהיים קומען, וועט זי איהם אָנקלאַפּען וויפיל עס וועט אין איהם אריין, און ניט נאָר דערפילט זי דאָס ניט, נאָר זי דערלאַנגט איהם נאָך עפּעס אין הענטעל, אַט אזוי באַלד ווי זי קומט אין הויז אריין; זי אליין האָט פאַרגעסען מיט וואָס זי האָט איהם געסטראַשעט, ווייל דאָס געהט שוין ביי איהר ווי אויף רעדלעך, ניט טראַכטענדיג וואָס זי זאָגט.

נאָך אַ ביישפּיל.

די מאַמע מאַכט זיך פאַרטיג צו געהן מיט'ן קינד ערגעץ, און טוט נאַטירליך דאָס קינד אָן פריהער. זי זאָגט דעם קינד אָן מיט שטרענגע ווערטער, אז ער זאָל זיך האַלטען ריין, אויב ניט וועט זי איהם ניט מיטנעהמען. אָבער אַט האָט זי זיך נאָר אוועקגעדרעהט, האָט שוין דאָס קינד עפּעס איבערגעקעהרט אויף דעם מלבוש. א גוואַלד, א געשריי. די מאַמע שרייט אויפ'ן קינד און... וואָס זאָל זי איצט טאָן? ניט מיטנעהמען דאָס קינד, ווי זי האָט צוגעזאָגט — א שלעכטער עסק: דאַן קאָן זי דאָך שוין אליין אויך ניט געהן. טאָ ברוגז'ערהייט נעהמט זי ארויס פאַר'ן קינד א ריינעם מלבוש און איהר סטראַשען בלייבט שוין, יאַקאָס, א נעכטיגער טאָג.

נאָך אַ ביישפּיל.

דאָס מיידעלע באַשרייבט דאָס מעבעל מיט קרייד. די מאַמע זאָגט איהר מיט כעס, אויב זי וועט דאָס נאָך אַמאָל טאָן, וועט זי צונעהמען דאָס קרייד. און עס קומט טאַקע דערצו, אַז זי מוז צונעמען דאָס קרייד. אָבער דאָס קינד, וויסענדיג שוין דער מאַמע'ס טבע, ניט צו האַלטען זיך ביי אן אָפּגעמאַכטען שטייגער, צושרייט זיך און וויינט, ביז דער מאַמען געהט אָפּ דער כעס, אָדער איהר ווערט נמאס דאָס געוויין, און זי דערלאַנגט איהר צוריק דאָס קרייד.

און, נישקשה, אַט די קליינע קעפּעלעך הויבען דאָס אָן צו פאַרשטעהן און קוקען זיך אפילו ניט אום אויף די פּוסטע ווערטער און

סטראשונקעס פון זייערע מאמעס און אַט אזוי וואקסען די קינדער פון אזעלכע עלטערען, פון יאָהר צו יאָהר, מיט פאראכטונג צו זייערע ערציהער, אפילו ניט אומקוקענדיג זיך אויף זיי, און טוענדיג וואָס זיי קומט אויס רעכט.

ווען יאָ צוזאָגען, מוז עס דערפילט ווערען.

ווען מען זאָגט שוין יאָ צו א קינד איהם צו באשראַפען, טאָ מוז מען שוין אלץ טאָן, אז דאָס זאָל דורכגעפיהרט ווערען. אָבער דאָס מוז דורכגעפיהרט ווערען רוהיג, אָהן נקמה-אויסגעשרעהען, ווי צ. ב.: „וואַרט, איך וועל דיר שוין אָפּטאָן!"; „וואַרט, דו וועסט שוין קריגען!"; אָהן ערנידערונגען פאַר'ן קינד. די טאַט אַליין איז גענוג. אַט צ. ב. מען זאָגט: „דערפאר ווייל דו האָסט ניט געפאָלגט דער מאמען קאָן איך דיך ניט מיטנעהמען אויף דער חתונה אָדער אין טעאטער". און מען מאכט שוין אָפּ מיט א שכנה, אָדער א באקאנטען, צו בלייבען מיט'ן קינד, און מען געהט אליין, אדער מיט די אנדערע קינדער אוועק, און קיין געוויין טאָר ניט העלפען. דענקט איהר ניט, אז דאָס איז א מיטעל, וואָס וועט טיף אריין אין זכרון? עס וועט אפשר דער מאמען וועה טאָן, אָבער טויזענטער מאָל רייסערייען און ניט פאָלגען וועט דאָס פארשפאָרען. אזא שארפען מיטעל וועט אויסקומען זעהר זעלטען צו געברויכען, ווייל דאָס קינד וועט פון ערפאהרונג וויסען, אז קיין „מאָנקי ביזנעס" געהט ניט אָן: צוגעזאָגט — דורכגעפיהרט. אָבער מען מוז זיין א קמצן אויף אזעלכע שאַרפע פארשפרעכונגען, דאָן קאָנען זיי האָבען א ריכטיגע באדייטונג. נאַטירליך, הונדערטער שטיק און פארשארטקייטען פון קינדער טאָר מען גאר ניט באמערקען, ווייל מיר האָבען זיי אלע אליין דורכגעמייסטרעוועט,און די וועלט שטעהט יאָקאָס פאַרט אויף אָן אָרט.

דער אמת די בעסטע סחורה.

אין אונזער פאלשער געזעלשפאַט, וואו קיין גלייכהייט איז ניטאָ, ניט אין דער עקאָנאָמישער לאגע, און ניט אין בילדונג, זיינען פאראן ליידער א סך עלטערען, וואָס קאָנען ניט פארענטפערען דעם קינד אלע פראַגעס. טאָ איז אַ סך בעסער צו זאָגען דעם קינד: „איך ווייס ניט", איידער איהם צו דערצעהלען גוזמאות אָדער ענטפערען וואָס איז ניט געשטויגען און ניט געפלויגען. באלד וועט דאָך דאָס קינד אויסגעפינען דעם אמת. טאָ זאָל ער כאָטש ניט האָבען צו די עלטערען די פאַר־אַכטונג, וואָס מען האָט צו א ליגנער. ער וועט שפּעטער געוויס פיהלען מיטלייד צו די עלטערענ'ס אומוויסענהייט, אָבער ניט קיין פאראכטונג.

עהרליכקייט זעהר וויכטיג.

אן עהרליכע באציהונג צום קינד איז איינע פון די וויכטיגסטע פונקטען אין דער קינדער-ערציהונג. ניט פיל עלטערען גיבען זיך ליידער אָפּ רעכענונג, ווי וויכטיג דאָס איז אויף צו ענטוויקלען אין קינד צו־

טרויען און רעספעקט צו זייער ווארט, צו זייער באפעהל. ביי די מעהר־סטע עלטערען קומט אוים אזוי לייכט ווי א האר פון דער מילך צו זאגען דעם קינד וואס איז ניט געשטויגען און ניט געפלויגען, אבי זיך אפצו־טשעפען פון איהם, אדער אבי ביי איהם עפעס אויסצופיהרען אויף דער חיה שעה. אבער באלד דערשמעקט דאס דאס קינד: סטיישט, ווי דען? ווי אזוי איז דאס דען אין לעבען? גלויבט מען דען א מענשען וואס דרוקט ליגענס? מען גלויבט נאר א מענשען, וואס זאגט שטענדיג דעם אמת, אפילו ווען ער איז א ביטערער אמת. עלטערען טארען קיין מאל ניט דערלאזען, אז אין קינד׳ס הארץ זאל זיך ענטוויקלען א חשד, אז זיי נארען איהם אפ. צוטרויען צו זיי מוז וואקסען אין איהם פון יאהר צו יאהר. מען טאר צ. ב. דעם קליינעם קינד ניט דערצעהלען: „אט געהט דאס הינטעלע״, ווען מען וויל איהם אויפ׳ן פיסעל ארויפ־ציהען א זעקעלע, און דערנאך דערצעהלען „אט געהט דאס קעצעלע״ביים צווייטען זעקעלע.

מען טאר א קינד ניט דערצעהלען, אז מען געהט מיט איהם צום אנקעל, ווען מען געהט גאר מיט איהם צום דאקטאר; מען טאר איהם ניט איינריידען, אז די מעדיצין איז זים, ווען זי איז ביטער. א קינד לעגט צוזאמען צוויי און צוויי, און גלויבט שוין דערנאך אפילו ביים אמת אויך ניט. און אהן גלויבען קאן קיין רעספעקט ניט זיין; אבער מיט עהרליכקייט און שטארקען ווילען פועל׳ט מען א סך מעהר. ווען דאס קינד ווייסט פון ערפאהרונג, אז מען זאגט איהם דעם אמת, און אויסדרעהען זיך מיט געוויין, אדער אנדערע מיטלען איז איהם קיין מאל ניט געלונגען, געהט ער צום דאקטאר און נעהמט איין די ביטערע מעדיצין ,און טוט וואס מען הייסט איהם, ניט אנמאכענדיג קיין סצע־נעס. אט דאס זיינען ניט קיין גוזמאות; דאס זיינען באקאנטע פאקטען אין ריכטיגער קינדער־ערציהונג.

אלץ געווענדט זיך אין די ערציהערם.

נאטירליך, פון פיצעלע־ווייז אן מוז מען דעם קינד דערצעהלען, אז דער דאקטאר איז גוט, און ער נעהמט צו דעם בויך־וועהטאג, און ניט שרעקען דאס קינד מיט „אט געהט דער דאקטאר!״ אפילו ווען א קינד מוז דורכלעבען א שמערצליכע ערפאהרונג אין דעם דאקטאר׳ס הענט, מוז פארט די מאמע רעדען פון איהם אין אזא טאן, אז דעם קינד זאל איינגעגעבען ווערען דער געדאנק, אז דער דאקטאר איז א פריינד. אלע געפיהלען פון קינדער ווערען זיי, ביז געוויסע יאהרען, געגעבען נאר פון זייערע ערציהער.

עהרליך מיט׳ן קינד.

אן אנדער שטיק אפנארעריי געהט אן אין זעהר פיל הייזער, און אוים געוואוינהייט איז דאס ביי קיינעם ניט באטראכט אלס אן עולה. אט דארף די מאמע אוועקגעהן פון הויז, שיקט זי געוועהנליך דאס

קינד ארוים פון צימער און גנב'עט זיך ארוים. דאָס קינד קומט צוריק און דערזעהט וואָס מען האָט איהם אָפּגעטאָן. פון דעם הארץ-רייסענ-דען פּארדרוס אין אָט דעם יונגען הערצעלע, וועלען מיר שוין דאָ ניט רעדען, אָבער ווער פארשטעהט ניט, אז ביי אָט דעם קינד איז אָט דער ליגען טיף אריין אין זכרון אריין, און פון צוטרויען צו דער מאמען איז דאָך שוין קיין סימן ניט געבליבען? ער קוקט שוין מיט חשד אויף יעדען ריהר איהרען. זאָל זי נאָר אָננעמען די קליאַמקע פון דער טיר, צושרייט ער זיך שוין, און די הויז-מענשען צולאכען זיך נאָך פון אָט דער „קלוגשאַפט” פון קינד. ביטערע קלוגשאַפט איז דאָס! צו פריה האָט מען אָנגעהויבען פון איהם אוועקצורייבען דעם אומשולדיגען צו-טרויען צו מענשען.

אָבער ווען דאָס קינד ווערט פון פּיצעלע'ווייז אָן געלערענט אַליין צו ליגען, דערנאָך צו זיצען און שפּעטער זיך אליין צו שפּילען, הענגט ער ניט אָפּ מיט זיינע באקוועמליכקייטען פון קיינעם ניט. ער איז אומאָפּהענגיג, ער איז ניט צוגעבונדען צו דער מאמע'ס פּאַלעס, ווי אַ קינד וואָס ליגט שטענדיג אויף די הענט. איהם אַרט, ווי דער פאר-איאָהריגער שניי, ווען די מאמע געהט ארוים, איבערהויפּט, ווען זי האָט איהם גאר פאר-פריה אָנגעהויבען ווייזען, אז אָט געהט זי און אָט קומט זי. און דאָס ווערט אַ געוועהנליכע זאַך און קיין אורזאַך פאר געשרייען און רייסערייען און אָפּנארערייען איז גאַר ניט באשאפען געווארען.

ווען קינדער געטרויען ניט.

אָט דער פּחד, טאָמער וועט די מאַמע אוועקגעהן, ווייל גלויבען גלויבט מען דאָך איהר ניט, שטערט אַמאָל אַ קינד איינצושלאָפען. עס ליגט און הערט זיך צו; די נערוועז ווערען אויפגערעגט און יעדער שאָרך ווערט פארדעכטיגט. ווי דאָס ווירקט אויף דעם קינד'ס געזונט און זיין מאָראַל, איז שוין לייכט צו טרעפען. אַ ליגען פאַר'סמ'ט דעם קינד'ס צוטרויען.

צוגעוואוינען צום אומאויסמיידליכען.

אויף בלעטעל 172 האָבען מיר אָנגעוויזען, אז די מאַמע דאַרף זיך ביים קינד ניט אָנפרעגען, וואס איהם צו געבען עסען, נאָר איהם אוועק-זעצען און איהם דערלאַנגען, וואָס זי פארשטעהט איז רעכט; אָבער דאָס הייסט ניט, אז מען דאַרף פון קינד צונעהמען די גאנצע דעה איבער זיך אין אנדערע אופנים אויך. ניין, מען דאַרף מיט אַ קינד איינ'טענה'נען און איהם ענטפערען אויף אַ סך פראַגעס און איהם דער-קלערען, ווארום די מאמע (דער טאַטע אויך) האנדעלט אָט אזוי און ניט אנדערש. און אָנווייזען איהם, ווי געוויסע זאכען, אָדער האנדלונגען וואָלטען געווען אומבאקוועם, שלעכט פאַר איהם און אפשר פאַר אנ-דערע, אָדער אפשר גאָר געפעהרליך.

און ווען עלטערען האָבען ניט די טבע צו דערצעהלען דעם קינד גוזמות, און נאָר דעם שטרענגסטען אמת, ווערט ער געוואוינט אמאָל אָפּגעזאָגט צו ווערען און וויינט ניט, אָבער טאָמער וויינט ער פאָרט, טאָר מען איהם ניט נאָכגעבען. מען געהט זיך אַוועק פון איהם רוהיג, אָהן שילטעריי, אָהן שלעכטע אויסגעשרייען. לאַנג וועט ער אָבער ניט וויינען. די לאָגיק און דער אמת פון דער דערקלערונג וועלען איהם ביסלעכווייז לערנען זיך אונטערצוגעבען צו די אומשטענדען, צום שיקזאל, אזוי צו זאָגען.

אָבער ווען א קינד ווערט דערצויגען אָהן א סיסטעם, וואו דאָ שלאָגט מען איהם אָן ווען ער וויינט נאָך עפּעס וואָס ער טאָר ניט קריגען און אָן אַנדערש מאָל גיט מען איהם נאָך, ווייל די עלטערען זיינען אין גוטען מוט, טאָ פאַרפעהלט דאָס קינד צו לערנען אָפּצו־שעצען, וואָס איז רעכט און וואָס ניט, און ער געוואָלדעוועט, א דאגה איהם, אבי ער קריגט וואָס ער וויל, צי מיט גוטען, צי מיט שלעכטען.

איהם אפּקויפען.

וואָס טוט מען אָבער, ווען עס איז טאַקע פשוט אונמעגליך צו דערפילען א שלעכט דערצויגענעם קינד'ס וואונש,אפילו ווען עס דערעסט שוין זיין געוויין, אָדער ווען מען איז אין א גוטען מוט? ביי פיל עלטערען קומט אוים רעכט איהם אָפּצוקויפען, איהם געבען עפּעס א גוטע זאך: „נא דיר א פּעני ,אבי שוויג!"; „נאַ דיר א קעהקעלע אבי פאַרדרעה מיר ניט די יאָהרען!"

מיט אזאַ האַנדלונג גיט מען דעם קינד צו פאַרשטעהן,אז גערעכט איז טאַקע געווען ער, און שולדיג זייַנען די עלטערען, וואָס זיי האָבען ניט נאָכגעגעבען. אויב ניט, וואָרום וואָלטען זיי איהם באלוינט? און דאָ איז פאַרפעהלט געוואָרען צו געבען דעם קינד א לעסאָן, וואָס דאָס לעבען גיט אזוי אָפט, אז געוויסע זאכען קען מען פשוט ניט האָבען. שפּעטער קומט אזאַ קינד, וואָס שטעלט אַלץ אויף זיינעם, אָן זעהר ביטער זיך צוצופּאסען צום רעאַלען לעבען.

אַליין מאַכען פון קינד א באַריהמער.

אָפט רעדען עלטערען אליין דעם קינד איין, אז ער איז אזוינס און אזעלכעס: „זעהט, משה'לע האָט אַליין פאַרראַמט די שפּילכעלעך; זעהט, משה'לע האָט אליין אָנגעטאָן די שיכעלעך!"; משה'לע האָט אַליין אויפגעגעסען דאָס אייעלע!"; משה'לע האָט אַליין אויסגע־טרונקען די מילך!"; „משה'לע קאָן בויען שעהנע שטיבעלך מיט די בלאָקס!"

דאָס לויבען א קינד פאַר יעדער טאָט און חנפה'נען איהם, באַשאַפט אין קינד אַ פאַרשפּיצטע מיינונג פון זיך, און ער גלויבט טאַקע, אז ער איז דער עיקר, און יענער איז דאַך שוין גאָר ניט. א חוץ וואָס אזא מענש האָט נאָר אין זינען צי זעהט מען איהם, צי

הערט מען זיינע חכמות, און קוקט זיך ארום צו זעהען דעם עפעקט פון זיינע חכמות אויפ'ן צוּוייטען, בלייבט ער זעהר אָפט אַן אויבערפלעכ־ליכער מענש, אָהן שום טיפקייט, ווייל וואָס דאַרף ער דען לערנען? ער קאַן דאָך שוין אַלץ; ער ווייסט דאָך, אַז ער איז אַן אַנטיקעל.

מען דאַרף א קינד אַמאָל לויבען, אבער עס איז וויכטיג, אַז דאָס קינד זאָל פאַרשטעהן, אַז אָנטאָן די שיכעלאַך, פאַרראַמען די שפּילכע־לעך, עסען דאָס איי און טרינקען די מילך זיינען זאַכען, וואָס מען ערוואַרט פון יעדען קינד, און אַז ער איז ניט דער גאַנצער „יא טעבע דאָם". אַ סך גוטע נאָרמאַלע טעטיגקייטען פון א קינד דאַרפען עלטע־רען אָננעהמען, אָהן א שום טאַראַראַם, אום ניט צו ציהען דעם קינד'ס אויפמערקזאַמקייט, אַז דאָס איז זאָנדערבאַר, און אַז ער איז אַן אויס־נאַם. דאָס מאַכט פון א קינד א באַריהמער, און א באַריהמער איז פשוט לעבערליך.

שולדיג זיינען די גרויסע.

ווער האַלט דאָס ניט פאַר קיין גרויסע חכמה זיך צו רייצען מיט אַ קינד? אייניגע דענקען זאָגאַר, אַז דאָס שאַרפט א קינד'ס פאַרשטאַנד. אָט צ. ב. „ווי הייסטו?" — „משה'לע!" — „ניין, דו הייסט חים'ל!" — „ניין, משה'לע!", שרייט דאָס קינד הונדערט מאָל. „וועמעס היטעלע איז דאָס?" — „מיין היטעלע!", ענטפערט דאָס קינד. „ניין, דאָס איז מיין היטעלע! — הערט דאָס קינד צעהן מאָל, נאָך אַלע זיינע פּאַרזיכערונגען, אַז דאָס היטעלע איז זיינס. אויסכאַפּען דעם קינד'ס שפּילכעל אויף קאַטאָוועס און איהם צווינגען צו שרייען און גוואַלדעווען, איז אויך א מין פאַרגעניגען ביי אייניגע „חכמים".

די היינטיגע קינדער־ערציהער באַהויפּטען, אַז זעהר פיל בעל־כעס־ניקעס זיינען געקומען צו דעם פעהלער שנעל אויפגערעגט צו ווע־רען, ווייל מען האָט אין זיי ענטוויקעלט אָט די טבע מיט'ן רייצען זיך מיט זיי אין דער קינדהייט. קינדער פאַרשטעהען ניט קיין חכמות, ביי זיי איז יעדעס וואָרט תורת משה. זיי גלויבען טאַקע און האָבען טאַקע אמת מורא, אַז מען וועט צונעהמען דאָס היטעלע צ. ב., אָדער צונעה־מען דאָס שפּילכעל.

ביים אָנטאָן א קינד פון פּיצעלע'ווייז אָן דאַרף מען טאָן אַלץ, אַז דאָס קינד זאָל ניט שרייען, ווייל דאָס לערענט איהם צו האָבען א „טעמפּער" (כעס).

ווער האָט דען אַמאָל געטראַכט דערפון?

דר. וואָטסאָן, אין זיין בוך וועגען קינדער־פּסיכאָלאָגיע, ווייזט אָן, אַז צוצוהאַלטען ביי א פּיצעל קינד דאָס הענטעל, אָדער דאָס פיסעל, ברענגט איהם אין א שרעקליכען אָנפאַל פון כעס; און אפשר איז דאָס גאָר אַן אינסטינקטיווער שרעק אויך. אין גאָר דער ערשטער אומבאַ־וואוסטער קינדהייט איז נאָך דער מענש, ווי דער ווילדער איז אַמאָל

געוועזן, ווען זיין לעבען איז געווען ארומגערינגעלט מיט לויטער געפאַה־רען, און ווער קאָן שווערען, אז אָט דער פרימיטיווער שרעק פאַר'ן לעבען ווערט ניט אויפגעוועקט אין קינד ווען „עפעס כאפט איהם אָן ביים קערפער"?

לאנגזאם לערענט דערנאָך דאָס היינטיגע קינד, אז דאָס אָננעהמען איהם ביים קערפער איז ניט פארבונדען מיט געפאַהר. אָבער איידער אָט דאָס ווערט אין איהם ענטוויקעלט, דאַרף מען זיך רעכענען מיט אָט דעם פאקט און אויסמיידען ווי ווייט מעגליך ארויסצורופען ביים קינד אָט דעם מעגליכען שרעק און געשרעהען.

אָבער וויפיל מאָל זיינען די מאַמעס שולדיג אין אָט דעם פאַרזעהן ביים אָנטאָן די יונגע בייבי אין ענגע, אויסגעצאַצקעטע קליידעלעך, מיט וועלכע מען מוז דאָס קינד מוטשען איידער מען שפּאַרט די הענטלעך און די פיסלעך אריין אין זיי? מיר זיינען אזוי געוואוינט צו אַ פּיצעל קינד'ס רייסען זיך, אז מיר קוקען זיך אפילו ניט אום דערויף. אָבער לויט דר. וואַטסאָן און אויך אַנדערע, גיבען מיר דאָן דעם קינד לעסאָנס אין אויפרעגונג, ביז דאָס ווערט אַ געוואוינהייט און ווערט אין פיל פאַלען דער פונדאַמענט פון דעם שפּעטערדיגען בעל־כעס'ניק.

קליידער פאַר אַ קינד מוזען זיין לויז און גראַם, אז מען זאָל זיי קאָנען ארויפציהען אָהן שום שווערקייט, און אין דער גאַנצער ענטוויק־לונג פון דער בייבי'ס לעבען דאַרף מען זעהן, אז ער זאָל האָבען וואָס וועניגער געלעגענהייט צו שרייען.

און מיט אַ גוטער סיסטעם פון פּינקטליכקייט אין די שוין דער־מאָנטע פריער קערפּערליכע פאָדערונגען, ווי: עסען, שלאָפען, באָדען און שטולגאַנג צו דער צייט, גיט מען דעם קינד אזא צופרידענעם לעבען, אַז טויזענטער מאָל שרייען ווערען איהם פאַרשפּאָרט.

מען קען אויסקומען אָהן קלעפּ.

ווען דאָס קינד הויבט שוין אָן ארומצוגעהן און פאַרשען און מייסטרעווען און אָנטאָן „צרות", ווי אייניגע מאַמעס דריקען דאָס אויס, האָבען זיי גענוג געלעגענהייטען צו שרייען און גוואַלדעווען, אָבער קלוגע עלטערען קאָנען געפינען מיטלען, ווי דאָס צו פאַרשפּאָרען.

דר. וואַטסאָן דערצעהלט אונז ווייטער, ווי עלטערען האָבען אַ קינד אָפּגעוואוינט פון אויפדרעהען די קרענטלעך (פאָסעטס) ביים גאַז־אויוועזן. זיי האָבען דאָס קינד ניט געשלאָגען, ניט געהאַקט איבער די הענט, וויסענדיג, אַז זעהר אָפט פאַרשטעהט גאָר אַ קינד ניט וואָרום מען האָט איהם אַראָפּגעלאָזט אַ קלאַפּ, ווייל דאָס קינד זעהט גאָר ניט דעם שייכות צווישען קלאַפּ און זיין האַנדלונג, און אַז עס נעמט גאַנץ לאַנג, ביז דאָס קינד הויבט אָן פאַרשטעהן דעם וואָרום פון דעם שלאָגען, — וויסענדיג אָט דאָס אַלעס, האָבען די עלטערען גאָר אַנ־דערש געהאַנדעלט:

די עלטערען האָבען דאָס קינד יעדען מאָל אריינגעלאָזט אין קיך,

בשעת דער פּאָטער האָט זיך באַהאַלטען אין א ווינקעל, אז דאָס קינד זאָל איהם ניט זעהן, אבער ער האָט דאָס קינד יאָ געזעהן, און אזוי ווי דאָס קינד האָט אָנגענומען דאָס גאַז קרענטעל, האָט דער פּאָטער מיט עפּעס א קלאַפּ געטאָן.

דאָס קינד האָט אינסטינקטיוו אוועקגעכאַפּט דאָס הענטעל און איז אנטלאָפען. אין עטליכע טעג פון אָט אַזאַ אוממיסטנער איינגעשטעל־טער סצענע, האָט זיך ביים קינד אין מח צונויפגעבונדען דאָס אומאַנ־גענעמע קלאַפּען מיט׳ן אנריהרען די גאַז קרענטלעך. איהר מעגט זיכער זיין, אז ער האָט שוין געוויכט פונ׳ם גאַז־אויווען.

אויסמיידען צו פאַרבאָטען שלעכטס.

די וויסענשיפטליכע ערציהער פון קינדער היטען זיך איינצוגעבען קינדער שלעכטע געדאנקען. זיי גיבען זיי נאָר גוטע, און דערמאָנען גאָר ניט קיין שלעכטע, ד. ה., זיי היטען זיך פון אָנזאָגען קינדער עפּעס ניט צו טאָן, ווייל ס׳איז שלעכט, פאַרשטעהענדיג דעם מענשענ׳ס נאַטור, אז ווען מען זאָגט „ניט", האָט ער דוקא ליב דאָס יאָ צו טאָן. אָט צ. ב. א מאַמע האָט אַמאָל געדאַרפט ארויסגעהן פון הויז, האָט זי אָנגעזאָגט איהרע זיבען קינדער ניט אריינצולעגען בעבלעך אין דער נאָז אריין, און ווען זי איז אהיימגעקומען האָט זי באַלד געמוזט שיקען נאָכ׳ן דאָקטאָר, ווייל ביי יעדען קינד איז די נאָז געווען פאַרשטאָפּט מיט בעבלעך.

אָהן איהר אָנזאָגען, וואָלט זיי געוויס אַפילו ניט איינגעפאַלען צו דענקען פון בעבלעך, אבער אז זי האָט געזאָגט ניט, איז מען געלאָ־פען זוכען די בעבלעך און אָפּגעטאָן דאָס שטיקעל ארבייט. דאָס הייסט אויף ענגליש: Power of suggestion (די קראַפט פון איינגעבען א געדאנק). ווען מען גיט שוין יענעם יאָ א געדאנק, זאָל ער נאָר זיין א גוטער, וועט יענער זוכען צו טאָן דאָס גוטע. מען דאַרף אויסמיידען צו ציהען די אויפמערקזאַמקייט צום שלעכטען.

איידער אָנזאָגען עפּעס ניט צו טאָן, בעסער זאָגט אָן, וואָס יאָ צו טאָן, ווי צ. ב. דעם עלטערען קינד זאָגט, אז ער זאָל עפּעס אָנשרייבען, אָדער עפּעס אויסשניצען מיט׳ן מעסערעל; דעם צווייטען זאָגט מען, אז ער זאָל אויסבויען א שעהן הויז פון די קלעצלעך און די מאַמע וועט זעהן, ווי שעהן דאָס איז; אַן אַנדער קינד בעט מען ער זאָל אויסשערען עטליכע בילדער פון די צייטונגען; דעם מיידעלע זאָגט מען, אז ווען זי וועט אויסטאָן די ליאַלקע און זי ארומוואַשען, וועט מען איהר אָנטאָן נייע קליידלעך, וואָס ליגען פאַרטיג, אָדער די מאַמע וועט זיי ברענגען און אז. וו. צי וועלען אָט די באַפעהלען אויסגעפיהרט ווע־רען צי ניט, איז ניט וויכטיג, אבער דאָס ציהט ניט די אויפמערקזאַמ־קייט צו שלעכטס. מיט באַפעהלען „טו דאָס ניט!" באַפעהלט מען זעהר אָפט, דאָס דוקא „יאָ צו טאָן".

איינריידען שלעכטס.

ווען א קינד האלט אין איין הערען: „א, דו שלום'מזל'ניק!"; „אָ, דו פּוילִיאַק!"; „אויך מיר אַ מענש צו פארשטעהן!" „דאָופּ!"; „איד־יאָט!"; „פון דיר וועט קיין רעכטס ניט אויסוואקסען!" הויבט ער אין דעם אומבאוואוסטען חלק פון זיין נשמה טאקע ביסלעכווייז אָן צו גלויבען, אז מן הסתם איז ער טאקע א דורכפאל („פעיליור"), א ניט קיין געלונגענער, און ווערט ביי זיך אראפּגעפאלען. און ווען שפּעטער אין לעבען קומען צו איהם מאָמענטען, ווען ער דאַרף אַרויסרופען פון זיין נשמה מוט און אפשר העלדישקייט, קומען באלד אויף די געדאנקען, וועלכע מען האָט איהם איינגערעדט, אז ער טויג ניט, און שטערען איהם, און גאנץ אפט בלייבט ער טאָקע א דורכפאל. דאָס שלעכטס האָט גובר געווען.

בעסער איינריידען גוטס.

אַנשטאָט שטענדיג שרייען צום קינד: „בעד באָי!", „בעד גוירל!" (שלעכט קינד), זאָגט מען בעסער גוטע ווערטער, ווי: „משה'לע איז א גוט קינד, ער וועט דערלאנגען דער מאמען דעם בעזים", אָדער עפּעס אַנדערש, וואָס זי פאָדערט. צו די גוטע ווערטער רופט זיך די נשמה שנעלער אָפּ. צו שלעכטע אויסגעשרעהען פארהאקט די נשמה איהר טיר, אזוי צו זאגען, און דער שטענדיגער פארדראָס פארהארטעוועט דעם כאראקטער, ביז דאָס קינד ווערט גלייכגילטיג צו אלע שלעכטע נעמען און טיף, טיף אין דער נשמה ווערט ער איבערצייגט, אז ער איז טאָקע שלעכט, און עס וועט שוין גאר ניט העלפען. גוט צו ווערען איז שוין צו שפּעט. עס איז בעסער איינצורעדען אַ קינד, אַז ער איז גוט, קריגט ער צוטרויען צו זיך אליין און פיהלט אז אלע האָבען איהם האָלט און ער מוז זעהן דאָס טאָקע די ווערט צו האָבען.

די נעכטיגע שנאה.

זעהר אָפט געהען אָן רייסערייען צווישען עלטערען און קינדער, ווייל ביידע צדדים האלטען אויף היינט די שנאה פון נעכטען. מען הויבט אָן דעם טאָג שלעכט: „יאָ, געפונען א מענשען צו פאָלגען דער מאמען א גאנג!"; „יאָ, וואו זשע נעהמט מען יושר!"; „קריך ארויס פון בעט, אָט נעם איך צו דיר אָן עמער קאלט וואסער!" — אזעלכע אויסגעשרעהען קאָנען ניט ווייך מאכען דאָס הארץ ביי א קינד. עס ווערט נאָך מעהר פארהארטעוועט. בעסער הויבט אָן דעם טאָג מיט ווייכקייט און ווארפט נאָך אריין עטליכע גוטע ווערטער ווי, „פליעז" אין טאָן אריין, און דער רעזולטאַט וועט געווים זיין א בעסערער.

גוט פּאַר ביידע.

שוין ניט רעדענדיג פון די קינדערס געזונט, פארלירען א סך מאַמעס די פאַר אנגענעמסטע שטונדען פון אָוונט נאָר דערפאר, ווייל

זיי האָבען פארפעהלט צו געבען די קינדער די שטרענגע געוועהנהייט צו געהן שלאָפען אין דער אפגעשטעלטער שטונדע. ווען מען האַלט זיך דאָ ביי אַ סיסטעם (קאַפּיטעל 11), ווערען די קינדער אַזוי צוגעוועהנט צום אויסרוף: „שלאָפען!“, אז זיי גיבען זיך א ריהר, לעגען צוזאמען דאָס שפּילצייג, די ביכער און פּאַפּירען, מען לויפט זיך אָפּוואשען די הענט און פּנים און אין בעט אריין! מען פארדרעהט ניט דעם קאָפּ, מען שפּארט זיך ניט איין. מענשען פּאָלגען תמיד מיט חשק זייערע געוואוינהייטען. די עלטערען דארפען דערפון טראכטען און געבען דעם רוף א האלבע שעה פריהרע, אז עס זאָל זיין צייט צוצוגרייטען זיך. קיין אויסנאהמען ניט, סיידען עס זיינען דאָ געסט. אבער אָפט טאָר דאָס ניט געשעהן.

ערגער פאר די קינדער ווי פאַר'ן לענדלאָרד.

מען מעג טאַקע אפשר זיין בייז אויפ'ן לענדלאָרד, אבער לאָזען קינדער שניידען דאָס האָלץ פון זיינע טירען ,פענסטער און שאפעס; צוהאַקען און באשרייבען די ווענט איז גראד, ווי מען וואָלט יענעם ווארפען א שטיין און מיט איהם זיך אליין טרעפען אין קאָפּ אריין. דעם קינד'ס כאַראקטער ווערט פון אזא האנדלונג מעהר באַשעדיגט, ווי דעם לענדלאָרד'ס קעשענע. א מענש, וואָס האָט ניט קיין רעספּעקט צו ניצליכע זאכען, ווערט אָנגערופען „וואנדאל“. וואנדאליזם איז באַקאַנט דורך דער גאַנצער ענטוויקלונג פון דער וועלט-געשיכטע. דאָס איז אן אויסדרוק פון גראבקייט און אומוויסענהייט פון מענשען, ווען עס אַרט ניט צו צושטערען און צוצוברעכען ניצליכע זאכען, אבי זיי געהערען ניט צו זיי. עלטערען דארפען מיט אלע כוחות זוכען צו לערנען קינדער צו רעספּעקטירען זאכען, אויף וועלכע עס איז פארברויכט געווארען מענשליכע קראפט און מיה. אויף דעם לענדלאָרד צו באַקעמפען דארף מען זוכען מעהר עהרנעהאפטע מיטלען.

זיי מיינען זיי זיינען שוין יוצא.

ליידער, גלויבען פיל פאָטערס, אז זיי טוען שוין זייער גאנצע פליכט פאר די קינדער, ווען זיי פארזאָרגען זיי מיט חיונה, מיט א היים און אנדערע באקוועמליכקייטען, און דענקען אפילו ניט אויפצובויען פריינדשאפט צווישען זיך און די קינדער. אָט אזעלכע פאָטערס האַלטען פאר רעכט צו פארברענגען די אָווענטען ערגעץ וואו, אבער ניט אין דער היים. די קינדער פון אזעלכע פאָטערס זיינען אין מאָראלישען זין „יתומים“, „פאָטערלאָז“, און קיין אמת'ע פריינדשאפט קאָן זיך צווישען אָט די ביידע צדדים קיין מאָל ניט אויסארבייטען. שפּעטער רעספּעקטירען אפשר די קינדער דעם פאָטער, אָבער דאָס קומט בלויז פון דעם קאַלטען געפיהל פון פליכט, ניט פון דעם הארץ-דערווארימענדען געפיהל פון אמת'ער צוגעבונדענקייט; אי די קינדער, אי אָט די דאָזיגע פאָטערס ווערען אָן א גרויס שטיק מענשליכען גליק.

פארפעהלט אַ גרויסע געלעגענהייט.

מיט אזעלכע אפשר טאַקע גוטע, אבער פארט פארפרעמדעטע פאַטערס קאָנען קינדער ניט טיילען זייער פריידען און ליידען. און אין די מאָמענטען, ווען דער אינגעל שטעהט אין אמת׳ער נויט צו קריגען אביסעל ליכט אויף די סעקסועלע פראגען, וואָס קלאפּען שוין ביי איהם אין דער טיר אריין, פיהלט ער פרעמד און שעמעוודיג. דער פאטער האָט פארנאכלעסיגט א גרויסע געלעגענהייט. אזא צוטרויען פון א קינד דאַרף מען לאַנגזאַם ענטוויקלען מיט די גאָלדענע מינוטען פון נאָהענטער פערזענליכער פריינדשאַפט.

אָפּט דעם פאָטער׳ס שולד.

אָט די „גענגסטערס", וואָס יעדער פאַראַכט אזוי, זיינען אויך אַמאָל געוועזען אומשולדיגע קינדער. אָבער אויף זייער „ווייס פּאַפּיר", האָבען זייערע אַרומיגע ניט ריכטיג געשריבען. געשריבען האָבען ליידער די גענגסטערס אין גאַס. טראַכט זיך אַריין אין זייער היים-לעבען, ווען איהר זעהן, ווי זייערע געגען-געזעלשאַפטליכע שטריכען פון כאראַק-טער האָבען זיך לאַנגזאַם ענטוויקעלט: נאָך דער וועטשערע קומען ניט אָט די זיסע היים סצענעס, וואו דער טאַטע און מאַמע זעצען זיך אַוועק מיט ליבע און סימפּאַטישע געפיהלען אַרומגערינגעלט מיט די קינדער און מען פאַרברענגט דעם אָוונט, דערצעהלענדיג אנגענעהמע זאכען, הערענדיג מוזיק, העלפענדיג די קינדער אין זייערע לעסאָנס, אָדער שפּילענדיג זיך מיט זיי.

ניין. אָפּגעגעסען, כאַפּט דער דורכשניטליכער טאַטע דעם ראָק און דאָס הימעל און ער איז שוין פון יענער זייט טיר. ער לויפט זוכען זיינע פאַרגעניגענס ערגעץ אַנדערש.

וואָס זאָל דאָס אינגעל צוציהען אין שטוב, די פאַרנאַכלעסיגטע, די פאַרהאַרעוועטע מאַמע, וועמעס נערוועז זיינען אויפגערעגט, ביז׳ן לעצ-טען גראַד, און זי לאָזט איהר אומצופרידענהייט אויס אויף די קינדער? „לויפער", „באַנדיט", דאָס זיינען די „אנגענעמליכקייטען", וואָס ער הערט, אָהן אַן אויפהער. ער לויפט אויך זוכען זיינע „פאַרגעניגענס" און די חברה אין גאַס פאַרזאָרגען דאָס שוין פאַר איהם.

אָט אזא מאַמען פאָלגט מען לייכט.

ווי שוין געזאָגט, ליגט אין קינדערס נאַטור נאָכצוטאָן, ווי מאַלפּעס, אַלץ, וואָס זיי זעהען די גרויסע טאָן. דאָס איז זעהר א ווינשענס-ווערטע מעלה, און די גרויסע וואָלטען ווי ווייט מעגליך ניט געדאַרפט שטערען די קינדער, ווייל אָט אַזוי לערנען זיי זיך ביסלעכווייס פאַר-טיג צו ווערען צו טאָן די פליכטען אין שפּעטערדיגען לעבען. ניט נאָר איז דאָס ניצליך, נאָר זעהר אַנגענעהם פאַר די קינדער, און ווער עס קומט און שטערט דעם קינד, העלפט אָפּצולעגען א מין שנאה אין קינד׳ס הארצען. און ווי קאָן שוין זיין אמת׳ע ליבע און רעספּעקט,

וואָס פיהרט צו פאָלגען? אָט צום ביישפּיל: די מאַמע שטעהט און קנעט דאָס טייג. דאָס מיידעלע איהרס קריגט פון דער מאַמען אַ שטיק טייג. און ווער איז איהר גלייך? זי קאָטשעט עס מיט דער קליינער קאָטשעלקאַלע, אויף דעם קליינעם לאָקשענברעטעלע, וועלכע די גוטע מאַמע האָט איהר אוממיסטנע איינגעהאַנדעלט צוליב דעם. גאָלדענע קייטען בינדען דאָס קינד צו צו דער מאַמען פאַר איהר גוטסקייט, אויפמערקזאַמקייט און איהר געדולד.

אָט זאָל די מאַמע זי שיקען אַפילו אויפ'ן עק וועלט, אָהן אַ וואָרט דאגעגען, אָהן פּכימקען, אָהן זיך פאַר'עקשנ'ען וועט זי לויפען, טאַנצענדיג. וואָס מען שטעלט פאַר'ן שפּיגעל, דאָס שפּיגעלט זיך אָפּ. און פאָלגען ווערט ביי אָט אַזאַ קינד אַ לייכטע געוואוינהייט.

אָבער קאָן עס אָט אַזאַ מאַמע דערוואַרטען?

זי שטעהט און קנעט דאָס טייג. דאָס מיידעלע בעט אַ שטיקעל און הערט אַ שאַרפען „ניין". דעם קינד געהט אויס די נשמה; בעט זי ווידער. גיט איהר די מאַמע אַ פּאַטש מיט'ן געשריי: „טשעפּע זיך אָפּ! דו וועסט פאַרמעהליגען דאָס קליידעלע!" אָבער פאַר'ן קינד זיינען אָט די אַלע אַרגומענטען קיין אַרגומענטען ניט. דער אינסטינקט נאָכצוטאָן, ווי אַ מאַלפּע, איז שטאַרק אין איהר; דער וואונש ארויסצוקריגען אַביסעל פאַרגעניגען פון אָט דעם קנעטען, איז נאָך שטאַרקער; אָבער אָט שטעהט אַ היטער און לאָזט ניט. נו, אַ סך שטאַרקע ליבע אדער רעספּעקט קאָן אָט דאָס קינד ענטוויקלען צו אַזאַ מאַמע, וועלכע שטערט איהר אין אַזאַ אומשולדיגען פאַרלאַנג? נו, וואָס מיינט איהר, אָט גיט די מאַמע זיך אַ פאַרקוק אין דער זייט אַריין, ווי דאָס קינד גיט אַ גנב'ע אַ שטיקעל טייג. און, באַהאַלטענדיג זיך, זוכט זי צו באַפרידיגען איהר שטאַרקען וואונש. שלעכטס איז באַשאַפען געוואָרען, אָבער קיין גוטס ניט. און אַפילו מיט קלעפּ קאָן מען שוין ביי אַזאַ קינד קיין זאַך ניט אויספיהרען.

אריינגעהן אין קינד'ס לאַגע.

אָט דער אינסטינקט נאָכצוטאָן די דערוואַקסענע באַוועגט דאָס קינד צו ארבייטען און מייסטרעווען. זעהר אָפט דריקט זיך דאָס אויס אין אמת'ער הילף פאַר דער מאַמען, ווען זי ווייסט, ווי אויסצונוצען אָט דעם קינד'ס וואונש נאָך טעטיגקייט. אָבער אָט דער וואונש עפּעס צו טאָן, ברענגט אַמאָל אויך שאָדען פאַר דער מאַמען. דאָס קינד, ווילענדיג טאָן אַן אַרבייט, קערט איבער די שיסעל וואַסער, צוברעכט אַ טעלער. נו, איז עס רעכט אָנצושלאָגען דערפאַר דאָס קינד? איז דען דעם קינד'ס צוועק געווען אָנצוטאָן דעם שאָדען? ניין, דאָס קינד האָט אפשר געזוכט צו העלפען דער מאַמען, ווי מען לערענט עס, און דאָ האָבען די נאָך ניט ריכטיג האַרמאָנירענדע מוסקולען דעם קינד אָפּגעטאָן אַ שפּיצעל און דער שאָדען איז געמאַכט געוואָרען. אָנשלאָגען

דאָס קינד דערפאַר איז באַרבאַריש. שלאָגט מען דען אַ פריינד, וואָס וויל העלפען, און צוברעכט ניט אומיסטנע עפּעס אַ זאך? ווארום ניט אריינגעהן אין קינד׳ס לאַגע?

צווינגען דאָס קינד צו ליגענס.

ווער שלאָגט די מאַמע, ווען זי צוברעכט אַ טעלער, אָדער קערט איבער די גלאָז מילך? ווארום טאָר זיך דאָס ניט טרעפען ביים קינד? בלויז דעם קינד טרעפט זיך דאָס אָפטער, ווייל זיינע מוסקולען פון קערפער ארבייטען נאָך ניט ריכטיג, דארפען ערשט פארטיג ווערען, און דאָס קינד איז דערפאַר אומגעלומפּערט. אַט זאָל די מאַמע, וואָס קאָן קיין פּיאנא ניט שפּילען, זיך זעצען צו דער פּיאנא, וועט זי זעהן, ווי איהרע פינגער וועלען זיך פארטשעפּען! מיט דעם שלאָגען פאַר אַ שאָדען, מאַכט מען פון אַ קינד אַ ליגנער. מורא האָבענדיג פאַר קלעפּ, וועט ער אפּלייקענען, וועט נאָך אפשר די שולד ארויפלייגען אויף אַן אַנדערען, און די קונץ פון דרוקען ליגענס ווערט ביי איהם אַ געוועהנליכע זאך.

ווען זיי זאָגען אליין ליגענס.

זעהר אָפט דרוקען קינדער ליגענס, ווען זיי האָבען אפילו ניט מורא פאַר קיין קלעפּ. אָבער דאַן איז דער ליגען אַן אומשולדיגער, דאָס איז פּשוט אַן אויסדרוק פון קינד׳ס פאַנטאַזיע-וועלט. איהם ווייזט זיך אויס, אַז דאָס וואס ער פאַנטאַזירט איז טאַקע דער אמת. באַליידיגען איהם, אַנרופענדיג איהם ליגנער איז שרעקליך. מען דארף דאָס קינד אויסהערען, איהם גיבען צו פארשטעהן, אַז מען פארשטעהט, אַז דאָס איז אַן אויסגעטראַכטע מעשה, גראָד ווי אין אַ ביכעל, ניט מעהר. אַט די קינדערשע פאַנטאַזיעם העלפען אמאָל אַ קינד צו ענטוויקלען זייער פאַרשטעלונגס קראַפט.

רעכענען זיך מיט׳ן קינד׳ס געפיהלען.

אַט זיצט דאָס קינד פארטיפט מיט דער גאַנצער נשמה אין זיין שפּיל. פּלוצלונג ווערט ער אויפגעפאָדערט זיך מיט אַמאָל ארויסצוריסען פון דער פאַנטאַסטישער וועלט, וואו ער איז געוועזען מיט אַ ווייַלע צוריק, און פאָלגען אַ גאנג, אָדער עפּעס צו טאָן. עס איז לייכט צו פאַרשטעהן, אַז עס מוז איהם נעמען אַ פּאָר מינוטען ביז ער מאַכט דורך אין זיין מוח דעם איבערגאַנג פון דער פאַרשטעלונגס-וועלט צו דער ווירקליכער, און פאַרשטעהט וואָס מען וויל פון איהם. די מאַמע זעהט אָבער אין דעם, אַז ער איז שלעכט און וויל ניט גלייך פאָלגען. זי ווערט בייז און לאָזט אַראָפּ אַ פּאַטש.

און ווען מען באַרעכענט זיך, אַז ביי געוויסע מאַמעס ווערען די קינדער אָט אַזוי אָהן רחמנות אַ סך מאָל אין טאָג ארויסגעריסען פון דער פאַרשטעלונגס-וועלט, פון דער וועלט פון פאַנטאַזיע, וואו קינדער

פארטיפען זיך מיט זייערע נשמה׳לעך, דארף מען זיך ניט וואונדערען וואָס זיי ווערען אויפגערעגט, זיי בונטעווען זיך, פּראָטעסטירען, און דאָס פיהרט נאַטירליך צו ווייטערע קלעפּ; און זי מיינט, אַז שולדיג איז דאָס קינד און ניט די אומבאטראכטע מאַמע.

אַ שטיק אומבאַטראכטע באַרבאַריי.

ביי ווענען איז דאָס הארץ ניט פארטרויערט געווארען זעהענדיג די ווילדע סצענע, ווען די מאַמע הויבט אויף דאָס קינד וואס איז געפאלען און קלאפּט איהם אָן דערפאר ווייל ער איז געפאלען: „געה גלייך!“; „קוק, ווי דו געהסט!“ — שרייט זי, ניט באגרייפענדיג, אַז, ערשטענס, קאָן א גרויסען זיך אויך טרעפען אזא געשיכטע, און, צוויי-טענס, איז גאָר אפשר דאָס קינד געווען פארטיפט אין איינע פון זיינע אויספאָרשונגען, וואָס די געבוירענע נייגעריגקייט זאָגט איהם אונטער אָנצופיהרען.

דאָס אויך ניט פיל בעסער.

אָבער ווען א מאַמע הויבט אויף דאָס געפאַלענע קינד און כאַפּט עס קושען און מיט אלע כוחות עס צו באַרוהיגען און איינשטילען און איהם עפּעס געבען א גוטע זאך דערפאר, טוט זי אויך ניט קיין גרויסע חכמה. זי דארף בלייבען רוהיג און ניט דערצעהלען דעם קינד אַז די פּאָדלאָגע איז אַ שלעכטע, אָדער דאָס בענקעל איז שולדיג, און עס געבען דערפאר א שטופּ מיט׳ן פוס. ניין, מען דארף דעם קינד דערצעהלען אַז ער מוז זיך היטען, אבער שולדיג איז קיינער ניט און באַלוינען איז ניטאָ פארוואָס. אזעלכע קינדער הויבען זיך אויף, און אפשר וויינען זיי פון שמערץ, אָבער אזוי ווי קיין גרויסען טאַראַראַם האָט מען איבער דעם ניט געמאכט, טאָ מאכט דאָס קינד אליין אויך ניט קיין גרויסען וועזען דערפון.

ניט געווען פאר ווענען זיך צו פעסטען.

אַ פריינד, א דענטיסט האָט אַמאָל דערצעהלט דער שרייבערין פון די דאָזיגע ציילען אַן אינטערעסאַנטע געשיכטעלע. א קינד פון א צעהן יאָהר איז אליין געקומען צו איהם מיט ציין-וועהטאָג. ער האָט דאָס קינד אָוועקגעזעצט און גענומען ארבייטען מיט די אינסטרומענטען אין קינד׳ס מויל. זעהענדיג ווי דאָס קינד זיצט אזוי רוהיג, האָט ער איהם געפרעגט, צי עס טוט איהם גאָר ניט וועה. „יאָ, עס טוט וועה“, האָט דאָס קינד געענטפערט. „טאָ ווארום זשע וויינסטו ניט?“ „פאר ווענען זאָל איך וויינען? די מאַמע איז דאָך דאָ ניטאָ“, האָט דאָס קינד געענטפערט.

ווייגט, אום צו ציהען אויפמערקזאמקייט.

זעהר אָפט זענען קינדער שלעכט און פאר׳עקשנ׳ט, ווייל זיי ליבען דעם טאַראַראַם, וואָס דאָס רופט ארויס. אין פיל פאלען דארף מען זיך

אפילו ניט אומקוקען אויפ'ן קינד, און ער וועט בעסער ווערען. דער מאמע'ס רוהיגקייט איז דער בעסטער מיטעל דערצו. געהט רוהיג אריין אין אן אנדער צימער און באמערקט איהם גאר ניט.

באמערקט דאס גאר ניט.

ביים עסען טרעפט אפט, אז דאס קינד — „דאס עסט ער ניט" און „דאס האט ער פיינט". און דאס איז נאר דערפאר, ווייל די מאמע לייגט זיך גאר אוועק, און מאכט א גאנצען וועזען דערפון... אט די אויפמערקזאמקייט און דער טאראראם געפעלט א קינד זעהר שטארק. „ווילסט ניט עסען, דארף מען ניט", דארף זיין דער מוטער'ס שטעלונג. גיט איהם 20 מינוט צייט אויפצועסען דאס עסען און ניט מעהר. און אהן שום טענות, אהן שום זידלעריי, אהן שום צונעמענישען, נעהמט רוהיג צו דעם טעלער, און קיין געוויין, קיין חרטה טאר ניט העלפען. דאס וועט העלפען, איבערהויפט ווען קיין אנדערע זאך גיט מען דער־נאך ניט. נישקשה, זאל דאס קינד אונטערהונגערען, אבער דעם לעסאן וועט ער אויסלערנען. הונגעריג א צוויי־דריי מאל קאן קיין מאל ניט שאטען.

אבער ווען א קינד מעלה־גורא'ט ניט א גאנצען טאג, און געהט צום טיש א הונגעריגער, שמעקט אלץ גוט און ער עסט. נאטירליך, ווי געזאגט פריהער, מוז שטענדיג זיין א פארשיידענהייט אין עסען, אז עס זאל זיך ניט צועסען, אבער עסען דארף א קינד אלץ, וואס איז געזונט.

וואס וועניגער פארבאטען.

מר. דזשייקאב עבאט, דער קינדער ערציהער, באשרייבט צוויי אינטערעסאנטע פאלען פון קינדער ערציהונג, וועלכע מיר וועלען דא דערצעהלען. איין מאמע האט ערצויגען איהר מיידעלע, ניט דערצעה־לענדיג איהר קיין ליגענס, ניט פארבאטענדיג איהר אלץ אויף יעדען שריט און טריט ,און ניט סטראשענדיג איהר. די צווייטע מאמע האט געהאנדעלט פונקט פארקערט, און דעם רעזולטאט וועלען שוין אונזערע לעזער אליין זעהן.

א מוטער האט געדארפט געהן אין דארף אריין איבער פעלדער, האט זי פארגעלייגט איהר טעכטערעל, לואיזא'ן, מיטצוגעהן. דאס קינד האט זיך דערפרעהט און האט געבעטען דער מאמען זי צו לאזען געהן רופען איהר חברט'ע. די מוטער האט געענטפערט, אז זי דענקט, אז מארי איז ניטא צו הויז, אבער זי האט מיט א שמייכעל געזאגט, אז זי מעג געהן אויסגעפינען. באלד איז דאס קינד צוריקגעקומען, זאגענ־דיג, אז מארי איז טאקע ניטא אין דער היים.

„דאס איז געוועזען זעהר שעהן פון דיין זייט א טראכט צו טאן פון דיין חבר'טע", האט די מוטער ווייך געזאגט.

זיי זיינען אוועק. דאס קינד האט אנגעהויבען לויפען אהין און אהער, קלייבענדיג בלומען און צוברענגענדיג זיי אלע מאל צו דער

מאמען, זיי איהר צו ווייזען און אויסצוגעפינען זייער נאָמען. די מוטער האָט באוואונדערט און געליובט די בלומען און זיי אָנגערופען ביים נאָמען ווען זי האָט נאָר געוואוסט. דאָס קינד איז געווען גליקליך פון דער פרייהייט צו טאָן וואָס זי האָט געוואָלט און פון פיהלענדיג איהר מוטער׳ס ליבענדע באשיצונג.

„אָט איז א זומער פויגעלע, מאמע, מעג איך עס כאפּען?״

„פּרוביר!״ דאָס קינד איז נאָכגעלאָפען, אָבער איז צוריקגעקומען אָהן דעם פויגעלע.

„נישקשה, דו וועסט טרעפען נאָך זומער פויגעלעך, און אפשר וועט דיר יאָ געלינגען צו כאפּען איינס מיט דיין הוט״, האָט די מוטער מיט א ווייכען טאָן געזאָגט. און אָט אַזוי זיינען זיי געגאנגען ווייטער און די מוטער האָט דעם קינד ניט געשטערט אין קיין זאך. לואיזא האָט זיך געפיהלט ווי א פרייער פויגעל, געווען צופרידען.

אָבער פּלוצלינג האָט די מוטער זי א רוף געטאָן צו זיך און איהר געזאָגט, אז זי זאָל ניט געהן נאָהענט צו דעם געפאלענעם בוים, נאָר זי זאָל געהן נעבען דער מאמען ביז זיי וועלען איבערגעהן דאָס פּלאץ. אויף דעם קינד׳ס פארוואונדערטען אויסדרוק האָט זי איהר געענטפערט, אַז אַביסעל שפּעטער וועט זי איהר דערצעהלען די אורזאך דערפון. זייענדיג זיכער, אז די מאמע האָט מן הסתם א וויכטיגע אורזאך, האָט זי געפאלגט, ווייל אין איהר ערפאַרונג איז זי קיין מאָל ניט אפּגענאַרט געווארען, און ניט צו גלויבען דער מוטער איז איהר אין געדאנק אפילו ניט געקומען. זי האָט איהר קיין מאָל קיין ליגען ניט געזאגט און האָט איהר קיין מאָל ניט געסטראשעט און ניט דערפילט וואָס זי האָט צוגעזאגט.

ווען דער בוים איז שוין געווען הינטער זיי האָט די מוטער געזאָגט, אַז זי האָט געהערט פון אינגלעך אז אין דעם בוים האלטען זיך אויף ביהנען, און זי האָט דאָס איהר פריהער ניט געוואלט אויסזאָגען, ווייל זי האָט ניט געוואלט דערשרעקען דאָס קינד.

„אָבער עס איז זעהר שעהן וואָס דו האָסט מיך גלייך געפאלגט און ניט געפרעגט קיין סך פראגען״, האָט די מוטער געזאגט.

זיי זיינען געגאנגען ווייטער און דאָס קינד האָט אָנגעהויבען באַקלאָגען זיך אז זי פּיהלט מיד. די מוטער האָט זיך מיט איהר גלייך אַוועקגעזעצט אָפּרוהען און אַזוי, מיט ליבע און ווייכקייט, האָבען זיי פאָרטגעזעצט זייער שפּאציר.

דער צווייטער פאַל.

אַן אַנדער מאמע האָט אויך געדארפט געהן איבער פעלדער און האָט איהר טעכטערעל פאַרגעלייגט זי צו באגלייטען. דאָס קינד האָט זיך דערפרעהט און כאפּענדיג דעם הוט האָט זי אויסגעשריהען, אז זי לויפט נאָך דער קוזינע.

„מען דארף ניט! הענא וועט אונז נאָר שטערען!“.

„ניין, מאַמע, זי וועט ניט שטערען“, און אפילו ניט אומקוקענדיג זיך אויף דער מוטער, איז זי ארויסגעלאָפען ווי א וויכער, אָבער באלד איז זי צוריקגעקומען מיט אַן אראפּגעלאָזט פּנים, זאָגענדיג, אז הענא איז ניטאָ צו הויז.

„אָ, כ׳בין זיך מחיה! א מצוה אויף דיר! דו האָסט ניט געוואלט פאָלגען דער מאמען, האָט דיך גאָט געשטראָפט! איך דענק דיך גאר אינגאנצען צו לאָזען אין דער היים, דערפאר ווייל דו פאָלגסט ניט.

אָבער מארי האָט שוין ניט איין מאָל געהערט אזעלכע פוסטע סטראשונקעס, האָט זי אראָפּגערוקט דאָס היטעלע אויפ׳ן קאָפּ און איז ארויס אין דרויסען צו ווארטען אויף דער מאמען. באלד איז טאַקע די מאמע ארויסגעקומען און זיי זיינען אוועק.

און דאָ האָט זיך אָנגעהויבען א געשיכטע פון „ניט“ און „ניט“; „דאָס טו ניט“ און „דאַרט געהט ניט“ און „דו פּאסקודניצע“, און „צו וואס טויגען די העסליכע בלומען וואָס דו קלייבסט?“ און „באַדער מיך ניט“ און „לויף ניט אוועק אזוי ווייט“ און „לויף ניט נאָך נאָכ׳ן זומער פויגעלע, דו וועסט צורייסען די שיך אויף די שטיינער און פארטשע־פּען דאָס קליידעל צווישען די בוימעלאך!“

אָבער דאָס קינד האָט זיך אפילו ניט אומגעקוקט אויף דער מוטער׳ס רייד און זיך געטאָן וואָס איהר איז געפעלען. פּלוצלינג האָט די מוטער אויסגעשריהען ניט צוצוגעהן נאָהענט צו דעם געפאלענעם בוים, ווייל דאַרט זיינען דאָ ביהנען.

דאָס קינד, וועלכעס איז אויפגעוואקסען אויף ליגענס און פוסטע סטראשונקעס, האָט דער מוטער ניט געגלויבט און איז יאָ צוגעגאנגען צום בוים, און גראד זיינען טאַקע דאַרט קיין ביהנען ניט געווען, אָבער די געשיכטע האָט דאָך טאַקע געקאָנט זיין אמת און דאָס קינד וואָלט יאָ צוביסען געוואָרען. און שולדיג אין דעם וואָלט געווען ניט דאָס קינד, נאָר די מאמע, וועלכע האָט פריהער פארפעהלט איינצופלאנצען אין קינד צוטרויען און רעספּעקט צו איהר וואָרט. ווידער שימפּפעריי און צונעמענישען, נאַטירליך.

אביסעל ווייטער האָט דאָס קינד דערפיהלט מידקייט און האָט זיך צוגעזעצט אויף אָ שטיין, ניט פרעגענדיג ביי דער מאמען. די מאַמע איז בייז געוואָרען.

„איך האָב דיר געזאגט, אז דו זאָלסט ניט ארומלויפען אזוי פיל, אָבער דערפאר וואָס דו האָסט מיך ניט געפאָלגט, וועל איך אויף דיר ניט ווארטען!“ און זי האָט זיך געלאָזט געהן ווייטער, אָבער באלד האָט זי זיך אומגעקוקט. און וואָס האָט זי געזאָלט טאָן? זי האָט זיך אַליין אויך אראָפּגעלאָזט און זיך צוגעזעצט ווארטען אויף איהר טעכטערעל.

דאָ זעהען מיר, אז מיט גוטען און מיט נאָכגעבען און מיט פאָל־קאָמענער עהרליכקייט צום קינד און מיט אויסמיידען אירגענד וועלכע

פארבאָטען, און שרייען „ניט!" און שטערען אין קינד'ס האנדלונגען, א חוץ, נאַטירליך, ווען אן ערנסטער מוז קומט שוין, האלט מען אויפ'ן קינד א פאָלקאָמענע קאָנטראל און עס געלינגט נאָך איינצופלאנצען אָט די גוטע מעלות פון ערציהען אין קינד אליין, וועלכע וועט נוצען ברענגען דער מענשהייט אויף שפעטער.

און פאַרקערט, די צווייטע, ליידער אזוי ברייט פארשפרייטע סיסטעם פון ערציהונג — א סיסטעם וואָס איז קיין סיסטעם ניט, — נודיעט און דערקוטשעט און שטערט די קינדער און הרג'עט אין זייער הארצען אוועק דאָס מינדעסטע ביסעל רעספּעקט צו די עלטערען'ס וואָרט און פארניכטעט יעדעם פיצעל צוטרויען צו זיי — אזא סיסטעם האלט קיין שום קאָנטראל ניט איבער זיי און זיי טוען אלץ וואָס עס פאלט ארייַן אין זייערע זעהר אָפט פארביטערטע יונגען הארץ ארייַן.

די אונטערשטע שורה.

די פראַגע פון קינדער ערציהען איז אזוי קאָמפּליצירט, ווי די פראַגען פון דער מענשליכער געזעלשאפט אליין. מען קאָן זי באַטראַכטען פון זעהר אַ סך ווינקלען, פון אַ סך שטאַנדפּונקטען, און כאָטש אין דעם אויפציהען פון קינדער געהען אריין טויזענטער קלייניגקייטען, קאָן מען פאָרט אַוועקשטעלען עטליכע וויכטיגע גרונט-כללים, וועלכע העלפען ארוים אין אָט די פילפאכע קלייניגקייטען.

די קאַטוילישע קירכע האָט אַמאָל געזאָגט גאַנץ ריכטיג: „גיט אונז דאָס קינד ביז זיבען יאָהר און דערנאָך מעגט איהר איהם שוין צונעהמען — ער בלייבט שוין אויף אייביג אונזערער." דאָס הייסט, ביז אָט די יאָהרען וועט זיך דאָס קינד אזוי שטאַרק אָנגעהמען מיט דער קאַטוילישער לעהרע, אז דאָס בלייבט שוין ביי איהם אויף אייביג.

אָט דעם אמת האָבען מיר באמיהט זיך אָנצואווייזען אין אונזער קאַפּיטעל „אַרום קינדער". מיר האָבען געזוכט צו באווייזען, אז קינדהייט געוואוינהייטען באַהערשען דעם מענשען אלע זיינע יאָהרען, און דאָרום מוז מען זעהן, אַז די געוואוינהייטען זאָלען זיין די ריכטיגע, און פון די עלטערען הענגט אָפּ זיך צו לערנען ווי מיט'ן קינד זיך צו באַגעהן, אז נאָר גוטע שטריכען זאָלען אריין אין זיין „ווייכקייט" אריין, און אויב דאָס קינד איז ביז 6—7 יאָהר גוט געוואוינט געוואָרען, דאַרף מען שוין דערנאָך ניט שטאַרק ארבייטען, אז די ווייטערע געבייַדע פון זיין כאַראַקטער זאָל ארויסקומען א גוטע.

די ערשטע זאַך, ווי שוין געזאָגט, איז איינצוגעוואוינען דאָס קינד צו פּינקטליכקייט אין עסען, שלאָפען, באָדען און שטולגאַנג. מיט אַ שטאַרקען ווילען קאָן מען דאָס איינפלאַנצען אין קינד און דער קערפּער פּאַסט זיך שוין צו אויף אייביג. עס פארשטעהט זיך, אַז קודם כל מוז דאָס עסען זיין נאַטירליך; קיינע פאַלשקייטען (קאַפּיטעל „נאַטירליכע שפּייז"); דאָס שלאָפען מוז זיין ניט צושטערט און גענוג לאַנג, אַז די נערוועו זאָלען קאָנען זיין געזונט.

צווייטענס, דארף מען געבען דעם קינד א מאראלישע ערציהונג, אנהויבענדיג דערמיט וואס מען געוואוינט איהם ניט צו ליגען יענעם אויף די הענט און מוטשען איהם. אט דעם געדאנק ענטוויקלען מיר מיט א סךביישפילען. די ווייטערע שריט פון דער מאראלישער ערציהונג באשטעהען אין זעהן, אז דאס קינד זאל באהילפיג זיין, זאל קריגען די טבע אומאפהענגיג צו זיין, ניט צו זיין א באריהמער, ניט צו זיין א ליגנער.

אזוי ווי פאלגען איז ניט קיין געבארענער אינסטינקט, טא מוז מען דאס קינד לערנען צו פאלגען, אז ער זאל געוואוינט ווערען דערצו. אבער דאס פועל'ט מען נאר מיט גוטען, און מיט א סיסטעם פון וועלכער מען טאר ניט אפטרעטען. דאס ענטוויקלען מיר אויך, ווי ווייט מעגליך, אין אונזערע ביישפילען. מיר ווייזען אן ווי עלטערען מאכען דעם פעהלער, וואס זיי לערנען אליין די קינדער ניט צו פאלגען, ווייל זיי פאדערען פון זיי אוממעגליכע זאכען, ווי „איינזיצען שטיל“, „ניט קלא־פען“. די קינדער פאלגען ניט און דאס ווערט ביי זיי א געוואוינהייט. פיל שטערט דעם קינד צו פאלגען, ווייל ער האט קיין רעספעקט ניט צו די עלטערען, ווייל מען נארט איהם אפ, מען ענטוישט איהם, מען ווייזט איהם, אז די עלטערענ'ס ווארט איז קיין ווארט ניט.

עס איז ניט שווער אריינצוטראכטען זיך אין די פרינציפען וואס יא צו טאן; און אויך איז ניט שווער זיך אריינצוטראכטען אין די פעהלע־רען, וואס מען דארף אויסמיידען און ניט טאן; און עלטערען וואלטען געקאנט פיל מיטהעלפען, אז עס זאל אויפהערען צו זיין אזא מיש־מאש אין די היימען פון פיל קינדער. אויב עס איז פארט דא א שוועריגקייט אין דעם פלאן, ווי מיר ענטוויקלען איהם, איז ער נאר שווער ביים ערשטען קינד. גיט דעם ערשטען קינד גוטע געוואוינהייטען און די איבעריגע קינדער וועלען שוין געהן אויף א גלאטען וועג. די ביי־שפילען פונ'ם עלטערען קינד וועלען אייך שוין אונטערהעלפען מיט די איבעריגע קינדער און די עלטערען אליין ווערען דערווייל אויך צוגע־וואוינט צו די ריכטיגע האנדלונגען און עס הערט אויף צו זיין א שוועריגקייט.

קאַפּיטעל 5.

סעקס האַידזשין

אראָפּרייסען דעם שלייער, ז. 193. — ריידען מיט קינדער, ז. 197. — זעלבסטמיסברויך (מעסטיורביישאָן, אָנאַניזם), ז. 202.

אַראָפּרייסען דעם שלייער.

האָבענדיג אָנגעריהרט אין פריהערדיגען קאַפּיטעל עטליכע פּונקטען וועגען קינדער ערציהונג פיהלען מיר, אז אונזער אויפגאַבע וואָלט ניט געווען אינגאַנצען דערפילט, ווען מיר זאָלען פאַרשוויינגען נאָך איין זייט פון׳ם קינד׳ס לעבען, נעמליך: די סעקסועלע.

ביי דער וועלט איז איינגערעדט, אז מיט אַ קינד האָט די סעקסועלע פראַגע גאָר ניט צו טאָן, ווייל דער סעקסועלער אינסטינקט שלאָפט נאָך ביי איהם. מען גלויבט, אז ער קלאַפּט ערשט אָן ביים קינד אין טיר אריין ביי אַ יאָהר 14—15, און דאַן ווערט אָט דער יונגער מענש באַוואוסט, אז ער האָט געוויסע גלידער. אָבער דאָס איז אַ גרויסער טעות. אָט די גלידער האַלטען אין איין ענטוויקלען זיך צוזאַמען מיט די איבעריגע גלידער. בלויז ביי די אויבענדערמאָנטע יאָהרען האַלטען זיי שוין טאַקע בייב צייטיג ווערען.

איבער פילע היסטאָרישע אורזאַכען האָט די אומוויסענהייט ארויפגעוואָרפען אַ טונקעלען שלייער אויף אָט די וויכטיגסטע פון׳ם מענשען׳ס גלידער; און אָט דער שלייער איז ערשט ארומגערינגעלט געוואָרען מיט אַלערליי נאַרישע איינבילדונגען און לעגענדעס און פאַרקניפּט געוואָרען מיט אַלערליי סטראַשונקעס און מורא פאַר עפּעס אַ בייזער שטראָף אויף יענער וועלט און נאָך ערגערע פּייניגונגען אויף דער וועלט, ביז פון אָט די אַלע זאַכען האָט זיך אויסגעאַרבייט אַ מין פלאָנטער פון פאַרשיידענע געפיהלען, וועלכע ווערען איבערגעגעבען פון דור צו דור און פיהרען צו זעהר פיל מענשליכע אומגליקען.

אָבער ווען מען קוקט מיט׳ן איינפאַכען שפּאַקטיוו פון קלאָרער וויסענשאַפט, איז שווער צו באַגרייפען, וואָרום אַזאַ גרויסער טאַראַראַם איז באַשאַפען געוואָרען אין דער וועלט איבער אָט די גלידער און ניט איבער די אַנדערע. זיי זיינען טאַקע זעהר וויכטיגע גלידער;

זיי זיינען פארבונדען מיט א מעכטיגען אינסטינקט, אָבער אָט דער אינסטינקט איז ניט שטאַרקער און ניט וויכטיגער ווי דער אינסטינקט פון הונגער, און דאָך ווערט דער מאָגען ניט אזוי באהאנדעלט. מען שושקעט זיך ניט, מען שעהמט זיך ניט, מען ווערט ניט רויט אָדער בלאַס אין פנים ווען מען גיט אַ זאָג ארויס אַ וואָרט וועגען מאָגען; מען גיט זיך ניט אַ קוק איבער, מען היט זיך ניט טאָמער שטעהט אַ קינד און הערט זיך אונטער; מען ווינקט ניט מיט׳ן אויגעל ביים דערמאָנען דעם מאָגען און אז. וו.

צו וואָס אזא פארשלייערטע, געהיימניספולע באציהונג צו דער סעקסועלער פראגע פיהרט די גרויסע מענשען, איז דערפון ניט דאָ דאָס פלאַץ צו רעדען. מיר ווילען דאָ בלויז אָנריהרען די דאָזיגע פראגע אין דער באציהונג צו קינדער. די היינטיגע ערציהערס גלויבען, אז אויסבעסערען די דאָזיגע לאגע פאר דער מענשהייט דאַרף מען אָנהויבען אין דער קינדהייט. אינטעליגענטע עלטערען מוזען אָנהויבען דעם קינד׳ס ערציהונג, ניט מאַכענדיג אזא וועזען פון דער געשלעכט פראגע, זיי מוזען באציהען זיך צו די געשלעכט גלידער איינפאַך, ווי זיי באציהען זיך צו אנדערע גלידער פון קינדס קערפער; און דאָס קינד וועט קוקען דארויף נאַטירליך, איינפאַך ווי אויף אַנדערע זאכען.

פארשעהמען דאָס קינד, ווען ער ריהרט אָן אָט די גלידער, אָדער שרייען: „שעהם זיך!"; „פע, שמוציג קינד!" פיהרט גראַד צום היפוך פון דעם, וואָס מען וויל אין קינד ענטוויקלען. ווי געזאגט, האלטען די גלידער אין וואקסען, און גיבען דעם קינד געוויסע שפירונגען, געוויסע געפיהלען, מוז ער די גלידער אָנריהרען, און ווען אַ קינדס אויפמערקזאמקייט וואָלט ריכטיג אָנגעווענדעט געווארען צו שפילעריי, ווען ער וואָלט געלערענט געוואָרען צו געהן שלאָפען צו דער צייט נאָך אַן אנגעגעמען טאָג אויף דער פרישער לופט, און ווען דער שלאָף וואָלט ניט צושטערט געווארען מיט פארטים און אנדערע אויפרעגונגען אין הויז, וואָלט דאָס קינד באלד איינגעשלאָפען און וואָלט ניט געטאָן דאָס פאר וואָס עלטערען ציטערען אזוי און בינדען דעם קינד׳ס הענט און פיס און פייניגען איהם, מורא האָבענדיג אז דאָס פיהרט צו משוגעת, ווי מען איז אזוי טיף איינגעגלויבט.

ווען א קינד הויבט שוין אָן פרעגען: פון וואנען קומט לעבען? פון וואנען ער אליין איז געקומען? טאַ טאָר מען דאָס ניט פארשוויי־גען אדער איהם דערציהלען, אז דער דאָקטאָר האָט איהם געבראכט אין רענצעל, אָדער מען האָט איהם געפונען אונטער׳ן בעט אָדער אונטער א בוימעל, אבי זיך אָפּצוטשעפּען פון איהם. דאָס איז ניט נאָר נאַריש, נאָר געפעהרליך, ווי יעדער ליגען. דעם קינד׳ס מח וואקסט און ער פאָרשט און באמערקט באלד אז מען שטיקט זיך און מען דריקט זיך, מען פארשעמט זיך און מען שושקעט זיך. זיין נייגעריגקייט ווערט אויפגעוועקט; און ווען ער קאָן פון דער מאמען אָדער טאַטען ניט געוואהר ווערען, טאַ שושקעט ער זיך מיט די

חברים אין גאס, וועלכע ווייסען אויך ניט מעהר ווי ער, און צווישען אַט דער חברה ווערען געבוירען צודרעהטע טעאָריעס, וועלכע פּיה־רען צו אַט די אויבענדערמאָנטע פּלאָנטערס אין די מוחות און וועקען ביי זיי גאָר ניט קיין ריינע און געזונטע געפיהלען.

פון א מאָראלען שטאַנדפּונקט איז אַט די לאגע אין א קינד׳ס מח פּשוט אַ שרעקליכע. אָפט טרעפט אז געפיהלפולע קינדער פאַרהאַסען ביי געוויסע יאָהרען זייערע עלטערען אלס היפּאָקריטען. סטייטש, צו זיי שרייען זיי: „מען טאָר ניט!", „פע!" און גיבען זיי טויזענטער געהיימע אָנצוהערענישען אַז עס איז „שמוציג" און אַליין טוען זיי דאָס יאָ!

אַט אַזאַ פאַלשע באַציהונג האָט די מענשהייט שוין געפיהרט צו בערג מיט פאַרשיידענע צרות. נאָכדעם, ווי דאָס אינגעל, צ. ב. קריגט שוין אין גאס צודרעהטע פאַנטאַזיעס, און זיין מוח איז שוין פאַר׳סם׳ט מיט שמוץ, קאָן מען זיך לייכט פאָרשטעלען, וואָסער פאַראַכטונג צום מיידעל עס ווערט ענטוויקעלט אין זיין הארצען. עס איז קיין ספק ניט, אז דער פרוי׳ס עקאָנאָמישע און פּאָליטישע אומגלייכהייט אזוי לאנג, האָט מען געהאַט צו פאַרדאַנקען צו אַט די ערשטע דערנידערענדע, פאַראַכטענדע געפיהלען מיט וועלכע די אינגלעך אין די גאָר יונגע יאָהרען האָבען זיך אָנגענומען אין באַצוג צו אַט דעם „זינדיגען", „שמוציגען" נפש — —דעם מיידעל.

אָבער דער גרעסטער אומגליק און געפאַהר פאַר דעם יונגען אינגעל אליין, באַשטעהט אין דעם, וואָס די עלטערען דערלאָזען איהם ביז צום סוף צו שעפּען אויסקינפטע אין גאַס. ניט האָבענדיג קיין קלוגע פיהרערשאַפט פון עלטערען, ניט קאָנענדיג פון זיי אויסגעפינען דעם ריינעם אמת וועגען דער ערשיינונג, וועלכע אינטערעסירט איהם אזוי שטאַרק, פאַרבלייבט ער אונטער די חברים׳ס איינפלוס, און פון וואָס איהם איז פאַרבאָטען אפילו א פּיפּס צו טאָן איז הויז, רעדט ער גאַנץ פריי מיט זיי אין גאַס.

און אַט קומט דער וויכטיגסטער מאָמענט אין זיין לעבען, ווען ער הויבט פּלוצלינג אָן צו באַמערקען גאָר א נייע ערשיינונג — דאָס ארויסשפּריצען אויפ׳ן לייליך. דאָס קינד ווערט דערשטוינט, ווערט דערשראָקען; דער טאַטע־מאַמען קאָן ער דאָס ניט דערצעהלען: זיי האָבען דאָך מיט איהם קיין מאָל ניט גערעדט דערפון (בלעטעל 184), איהם קיין מאָל ניט צוגעפערטיגט דערצו. איבער דער פאַלשער בושה, מיט דעם שטענדיגען פאַרמאַכען איהם דאָס מויל מיט׳ן „פע!"; „רעד ניט קיין שמוציגע זאכען!" האָבען זיי דאָך איהם דערווייטערט פון זיך.

טאָ א דערשטוינטער לויפט ער צו זיינע בעלי עצות און דער־צעהלט זיי, וואָס מיט איהם האָט געטראָפען, און די אומוויסענדע אינגלעך, ביי וועמען עס איז דאָך אויך ניטאָ קיין ריכטיגער באַגריף וואָס דאָס איז אַזוינס, שושקען איהם אריין אין אויער אריין, אז ער מוז גלייך לויפען צו א פרוי, אויב ניט, וועט ער אראָפּ פון זינען. און אַט

אַזוי זיינען אַריינגעפאַלען אין אַפּגרונט פילע יונגע לעבענס און זיינען פאַר׳משפּט געוואָרען אויף מאַטערניש פון ווענערישע קראַנקהייטען, וועלכע זיי פאַראייביגען נאָך דערנאָך אין זייערע שפּעטערדיגע פרוי און קינדער. נאָר ווייניגע פון אַט די נעבעך געפאַלענע אפּפער האָבען דעם גרויסען מאָראַלישען מוט צו בלייבען אַליין אין דער וועלט מיט זייער אומגליק און ניט פאַרווּסטען דעם לעבען ביי אַן אומשולדיגער פרוי און קינדער.

אַט די לאַגע מיט ווענערישע קראַנקהייטען איז ליידער אַזוי פאַרשפּרייט, אַז די געזעלשאַפט האָט זיך געמוזט אומקוקען און זעהן עפּעס טאָן דערצו, און די „סאָשיאַל האַידזשין ביוראָ”, די „באָארדס אָוו עדיוקיישאָן” און די „באָארד אָוו העלט” זעהען פאַרשפּרייטען אַלערליי אויסקונפטען וועגען דער געשלעכט פראַגע.

וויסענשאַפטליכע ערציהערס איבער דער גאַנצער וועלט זיינען געקומען צום שלום, אַז מאָראַלישע ריינקייט קאָן מען ניט דערגרייכען מיט פאַרבאָטען, מיט׳ן פאַרשעהמען, מיט פאַלשע גוזמות און מיט פאַררעדען די ציינער ביים קינד. און ביי דער צייט ווען די נאַטור וועקט איהם שוין טאַקע צו דער געוויסער טעטיגקייט, דאַן איז שוין די געשיכטע צו ווייט אוועק: מען דאַרף אָנהויבען מיט׳ן קינד פריהער. און אַזוי ווי מען גלויבט, אַז עס איז וויכטיג צו לערנען קינדער אַלגעמיינע היגיענע, ד. ה., צו לערנען זיי ווי צו היטען דאָס געזונט, ווי אויסצומיידען שווינדזוכט, צו פאַרשטעהן די ווירקונג פון אַלע גלידער פון קערפּער, אַזוי גלויבען זיי, איז וויכטיג צו לערנען קינדער סעקסועלע היגיענע, אום זיי זאָלען גראַד אַזוי פאַרשטעהן די אויפגאַבע פון אַט די גלידער און וויסען ווי זיך צו באַציהען צו זיי. און דערפאַר, ניט בלאָנדזשענדיג אין דער פינסטער, וועלען די קינדער פאַרשטעהן די געפאַהרען וואָס באַלייגען זייער וועג.

די עלטערען מוזען דאַרום אָנהויבען צו פאַרשטעהן, אַז ווען מען ענטוויקעלט גאָר ניט אין קינד די געפיהלען פון „פע” און „שמוציג” און מען רעדט גאַנץ אָפען אין זיין אַנוועזענהייט וועגען שוואַנגערשאַפט צ. ב. וועגען האָבען אַ קינד, און מען זעהט טאַקע אַז ער זאָל וויסען, אַז דאָס קינד ווערט אויסגעוואַרימט אונטער דער מאַמע׳ס האַרצען, גיט מען איהם ניט קיין פאַלשע אידעעס, און ער ווערט אַזוי געוואוינט דערצו, אַז ער זעהט גאָר קיין מיאוסעס אין דעם ניט.

און שפּעטער, ווען עס קומט שוין די אומאויסמיידליכע פראַגע פון׳ם טאַטע׳ס ראָלע, דערצעהלט מען איהם גראַד אַזוי איינפאַך די וייטערע שריט פון דער ערשיינונג פון לעבען, ברענגענדיג איהם ביישפּילען פון דער נאַטור, וועלכע דאָס קינד האָט שוין געוויס באַמערקט, איבערהויפּט ווען ער האָט דאָס גליק צו וואוינען אין אַ דאָרף (קאָונטרי) ; און האָבענדיג פון אָנהויב אָן געקוקט אויף אַט דער פראַגע מיט דעם געוואוינליכען אינטערעס ווי ער האָט געקוקט אויף אַנדערע ערשיינונגען, און דאָס הייסט נאַטירליך, אַז די עלטערען האָבען אליין

ניט צוגעצויגען זיין אויפמערקזאמקייט מיט זייערע פארבאָטען און זייער שרייען „שמוציג״, טאָ קוקט דאָס קינד דארויף אויך אָהן שום אומגעזונטער, אומריינער נייגעריגקייט; און די נשמה ווערט ניט פאר־סם׳ט מיט קיין שמוציגע פאָרשטעלונגען, און ער קאָן רעדען אָפען מיט די עלטערען, ווי ער רעדט מיט זיי פון אַנדערע גלידער פון קערפּער. אַ קינד מיט אזא נאטירליכען אויסקוק אויף דער געשלעכטס פראגע איז שוין באדעקט ווי מיט א פּאַנצער געגען דעם שמוץ וואָס ער הערט פון די חברים, ווייל דעם אמת ווייסט ער דאָך און ניט זיי, און ער איז ניט געוואוינט צו זעהן שמוץ אין דעם.

גרויסע אויטאָריטעטען אין דער קינדער ערציהונג און אזוי געלערענטע ראַטען שטארק ביים קינד אפילו ניט צו ענטוויקלען קיין סימן פון בושה אין באַצוג צום קערפּער. וואָס מעהר ער זעהט נאַקעט־קייט, אַלץ ווייניגער וועט דאָס שפּילען אַ ראָלע און אויפוועקען נייגעריגקייט. שוועסטערלעך און ברידערלעך זאָלען פון קינדווייז אָן זיך זעהען נאַקעט, און ווי ווייט מעגליך זעהען די עלטערען אויך. קיין סעקרעטען איז אין מענשליכען קערפּער ניטאָ, און וואָס ווייניגער מען באהאלט, אַלץ ווייניגער קוקט מען זיך אום מיט עפּעס אַן אנדער מין געפיהל.

אָט דערפאר איז טאַקע אזוי גוט די מאָדע ארומצוגעהן האלב נאַקעט אויף די ברעגעס פון ים. דאָס אויג ווערט צוגעוואוינט און זעהט שוין קיין שום אויפפאלענדעס אין דעם ניט. דער מענשליכער קערפּער איז שעהן, ווי גאָלד, און באַהאַלטען און פארטוליען איהם, ווי די פרומאקעס ווילען, איז א נארישער פארברעכען. מיאוס איז נאָר א האלב נאַקעטער קערפּער, ווען ער איז צו פעט, ווען דער בויך הענגט אראפּ און קנייטשען שמאַלץ לייגען זיך אָפּ, אָבער דאָס קאָן מען לייכט אויסמיידען מיט ריכטיג עסען, און ניט צופיל עסען.

אָבער דער מענשליכער קערפּער איז אַ שטיק קונסט פון דער נאַטור און קיין זינד איהם צו באַטראַכטען איז ניט פארבונדען דער־מיט. די קליידער האָבען געבראכט אָט דעם פאַלשען געפיהל פון בושה, ווייל דאָס וואָס מען פאַרדעקט, דאָס רייצט דוקא די נייגעריגקייט.

און פארבעסערטע מעטאָדען צו ערציהען די קינדער, דאָס לערנען סעקס האַידזשין (היגיענע וועגען קערפּער) וועט געווים מיט דער צייט אוועקראַמען א סך צרות פון דעם מענשליכען לעבען.

ריידען מיט די קינדער.

מיט קינדער מוז מען פאַר פריה אָנהויבען רעדען פון דער סעק־סועלער פראגע. אי דעם מיידעל, איז דעם אינגעל מוזען קלוגע עלטע־רען דערצעהלען אז ניט שמוציג, און ניט זינדיג איז דאָס סעקסועלע לעבען, נאָר שעהן און וואונדערבאַר. אָבער עס ברענגט צו אומגליק, ווען מען הויבט עס אָן צו פיהרען צו פריה אין לעבען.

ערשטענס, דאַרף מען זיי דערצעהלען, אַז פאַר 21 יאָהר זיינען

די געבער-גלידער בײ בײדע געשלעכטער נאָך ניט אין גאנצען גע־שטאַרקט און צײטיג, און אויב עס זאָל טרעפען אַ קינד, וואָלט עס ארויסגעקומען ניט אזוי געזונט, ווי עס דאַרף צו זײן.

צווײטענס, מוז מען די יונגע ארײנקריצען טיף אין דער נשמה ארײן, אַז זײ מוזען זיך פריהער אַלײן צופּערטיגען צום לעבען — לערנען, שטודירען, זיך אַנלײנען און ענטוויקעלט ווערען און טאַקע זײן פרײ עטליכע יאָהר.

דריטענס, דאַרף מען אויפ'ן פרײנדליכסטען אופן וועקען אין קינדער דעם באוואוסטזײן, אַז זײ האָבען זעהר ערנסטע פליכטען צו זײערע צוקונפטיגע קינדער, און מוזען דארום זעהן, אַז די קינדער זאָלען קומען צו זײ נאָר אלס געווינשטע מתנות און ניט אלס אַנשיקעניש, וואָס פארשקלאַפען די עלטערען, און זײ קאָנען זײ דארום ניט געבען די ריכטיגע פלעגע און באהאנדלונג. און דארום מוז מען לאנגזאם בײ אַט די יונגע מענשען אויסארבײטען א מין שטאַרקײט פון כאראקטער, א מין אפּהאלטונג (אינהיביציע) געגען א צו-פריהען סעקסועלען לעבען.

א מין אָפּהאלטונג קאָן לײכט ווערען אויסגעארבײט אין דער יוגענד, גראד ווי זי איז אויסגעארבײט געווארען אין פרומען אידען געגען עסען טרפות. די בײטש איז ניט אין דרויסען, נאָר בײ איהם אין דער נשמה, און ער וועט ליבערשט שטאַרבען פאר הונגער, אײדער עסען וואָס ער גלויבט אז מען טאָר ניט.

און וואָס אַנבאלאנגט דער אײנגערעדטער מורא, אז אפּהאלטען זיך איז געפעהרליך פאר יונגע לײט, האָבען דאָס גרויסע דאָקטוירים פון די מעדיקאל אסאסיאײשאָנס פון די פאראײניגטע שטאַטען אויך אָפּגע־לײקענט. איבערהויפּט אין די יאָהרען פון לערנען, ווען די קאָפּ פעהיג־קײטען זײנען אנגעשטרענגט, זאָגען זײ, פארברויכט דער קערפּער פאר'ן מח די דאָזיגע ענערגיע, וואָס וואָלט געגאנגען אויף צו פּראָ־דוצירען סעקסועלע זאַפטען, און א שטיקעל צײט אפילו צו פארלירען די זאפטען איז אויך א קלײנע געפאהר פאר'ן קערפּער.

די סאָושעל הײדזשין געזעלשאַפט גיט ארויס אַ סך ליטעראַטור וועגען אַט דער פראַגע. מיר ציטירען דאָ מײנונגען פון אײניגע מעדי־ציניש̈ע אויטאָריטעטען וועגען אײניגע פאַלשע באגריפען, וואָס עקזיס־טירען אין באצוג צו דער סעקסועלער פראַגע.

דר. וויליאם ה. האועל, פּראָפעסאָר אָוו פיזיאָלאדזשי פון דזשאהן האָפּקינס אוניווערזיטעט, זאָגט אונגעפער אַט דאָס: די צווײ אינ־סטינקטען פון הונגער און געשלעכט זײנען בײדע שטארק און מעכטיג אין לעבעדיגען קערפּער. אָבער עס איז פאַראַן אַ גרויסער אונטער־שײד צווישען זײ: הונגער איז דער נאַטור'ס בײטש, וואָס טרײבט דעם קערפּער צו זוכען עסען, אום אויפצוהאַלטען דאָס לעבען, וואָס קאָן ניט אָנגעהן, סײדען די צעלען פון קערפּער ווערען שטענדיג גע־קאָרמעט, געשפּײזט.

דער צווײטער אינסטינקט, דער געשלעכט (סעקס) אינסטינקט, איז

די בייטש, וואָס טרייבט די חיה צו פאַראייביגען דעם מין; אָהן אָט דער בייטש וואָלט דער מין אונטערגעגאַנגען. אָבער אָט דער איינ־סטינקט האָט גאָר ניט צו טאָן מיט דעם געזונט פון קערפּער, ווי פילע מענשען זיינען טיף איינגעגלויבט".

דר. עקסנער זאָגט אומגעפּעהר פאָלגענדעס: די איינבילדונג, אַז דאָס צופרידענשטעלען דעם סעקסועלען באַגעהר אונטער אַלע אומ־שטענדען, ווייל דאָס איז זעהר וויכטיג פאַר'ן געזונט, איז ניט נאָר גרונטלאָז נאָר דאָס רופט ארויס אַ שמייכעל ביי אמת אינטעליגענטע דאָקטוירים. ער זאָגט ווייטער:

„דעם מאַן'ס געבויר־גלידער זיינען דריזען (גלענדס), און דאָס פאַר־פּעהלען צו געברויכען אָט די דריזען אַ שטיקעל צייט קאָן גאָר ניט שאַטען דעם קערפּער און די דריזען אַליין ווערען דערפון ניט אָפּגע־שוואַכט און ווערען דערפון גאָר ניט אָן די „מענליכקייט", ווי פילע גלויבען. אַנדערע דריזען אין קערפּער קומט זעהר אָפט אויס צו בלייבען אָהן טעטיגקייט און דאָך ווערען זיי ניט אָפּגעשוואַכט און דעם קערפּער שאַדט דאָס אויך ניט. דער פרוי'ס בריסט, צ. ב., זיינען דריזען, און נאָך אַ קינד האָבען, מעגען דערנאָך אַוועקגעהן יאָהרען, און דאָך ביי אַ נייעם קינד־געבורט הויבען זיי צוריק אָן צו ווירקען, צו פונקציאָנירען, ארויסברענגענדיג מילך.

„די טרערען־דריזען מעגען ביי אַ מאַן יאָהרען־לאַנג ניט ווירקען, אָבער אין אַ פּאַסיגען מאָמענט פון טרויער אָדער אַן אַנדער שטאַרקען שמערץ הויבען די דאָזיגע דריזען אָן גיסען מיט טרערען, גראָד ווי ביי אַ מענשען, וואָס וויינט אָפט. די דאָזיגע דריזען, אַלזאָ, האָבען גאָרניט פאַרלוירען פון דער אומטעטיגקייט.

„אָבער דעם מאַן'ס סעקסועלע דריזען בלייבען קיינמאָל ניט אין גאַנצען אומטעטיג, אַפילו ווען ער אַליין געברויכט זיי ניט אין דעם סעקצועלען אַקט. די נאַטור פאַרזאָרגט שוין דאָס אַליין. די זאַפטען (סעקרישאָנס), וואָס קומען ארויס פון די דאָזיגע דריזען, זיינען צוויי־ערליי — איינע איז ספּערמין. אָט די זאַפט ווערט שטענדיג פּאַב־ריצירט אין קערפּער אָהן דעם מאַן'ס וויסען און געהט אריין אין בלוט אריין; און אָט דאָס איז טאַקע די זאַפט, וואָס איז פאַרבונדען מיט דעם מאַן'ס מענליכע כאַראַקטעריסטישע שטריכען און די אַזוי אָנגע־רופענע „מענליכע" שטאַרקייט.

„די צווייטע זאַפט, די ספּערמאַטאַזאָאַ (די זריעה) קומט שוין נאָר ביי דער סעקצועלער אויפרעגונג. אָבער אַפילו אָהן דירעקטער אויפ־רעגונג האָט די נאַטור שוין אויך פאַרזאָרגט, אַז אָט די זאַפט זאָל באַפרייט ווערען, און ביי נאָרמאַלע מענער קומט זי פון צייט צו צייט ארויס אין שלאָף, מיט'ן ארויסשפּריצען אויפ'ן ליילעך, און עס איז ניטאָ קיין סימן פון קיין חשד, — זאָגט דר. עקסנער ווייטער, — אַז דאָס זאָל שאַטען דעם קערפּער אין אירגענד וועלכער הינזיכט."

ווינשענדיג צו פאַרריכטען די געפעהרליכע איינבילדונג אין די

מעהרסטע מענערס פאנטאזיעס, אז אונטער אלע אומשטענדען מוז דער געשלעכט-באגעהר צופרידענגעשטעלט ווערען, אויב ניט, שמעקט עס מיט אומגליק פאר'ן קערפער, — האט דר. עקסנער באשלאסען צו ברענגען אט די פראגע פאר די גרעסטע דאקטוירים פון די פאראייניגטע שטאטען און הערען זייער מיינונג.

און אט דאס אומגעפעהר איז געווען זיין אנפראגע: „דענקט איהר אז עס איז פאראן גרונט צו גלויבען, אז צוריקהאלטען זיך א געוויסע צייט פון סעקסועלער טעטיגקייט איז שעדליך פאר'ן קערפער, און אז דער מאן איז בארעכטיגט אונטער געוויסע אומשטענדען זאגאר איינצושטעלען זיין געזונט און זיך ווארפען אין אפגרונט אבי צו באפרידיגען דעם סעקסועלען באגעהר?

און 358 דאקטוירים מיט נאציאנאל-באריהמטע נעמען און הויך שטעהענדע רעפוטאציעס אין דער מעדיצינישער וועלט האבען געענטפערט: „ניין", עס איז קיין גרונט ניטא צו אט דעם אזוי פארשפרייטען גלויבען, אז צוריקהאלטען זיך (קאנטינענס) איז שעדליך פאר'ן קערפער, אדער עס שוואכט אפ די „מענליכקייט".

און צווישען אט די דערמאנטע דאקטוירים געפינען זיך:

דר. אברהם יאקאבי, פרעזידענט אמעריקען מעדיקאל אסאסיאיישאן, פראפעסאר פון קינדער-קראנקהייטען אין דעם קאלעדזש פון דאקטוירים און סוירדזשאנס;

וויליאם מ. פאלק, פרעזידענט ניו יארק אקאדעמי פון מעדיצין, דיען קארנעל מעדיקאל קאלעדזש;

דר. טיאדאר דזשענעווי, פראפעסאר פון מעדיצין אין קאלעדזש פון דאקטוירים און סוירדזשאנס (וואס מאכען אפעראציעס);

דר. ס. טאדד, פראפעסאר עמעריטוס מאטיריא מעדיקאל קאלעדזש פון דאקטוירים און סוירדזשאנס;

דר. ראשעל יאראס, פראפעסאר קליניקאל אבסטעטריקס, שיקאגא קאלעדזש אוו מעדיסין;

דר. מערי מעקיוען, פראפעסאר קליניקאל דזשייניקאלאגי, מעדיקאל דעפארטמענט אוניווערסיטעט שטאאט אילינאי א. אז. וו.

פון דעם קאן מען ארויסזעהן ווי א שעדליכע איינבילדונג האט געפיהרט מענער צו אזוי פיל בערג מיט אומגליק און געפאהר, און צוזאמען מיט זיי אנדערע אומשולדיגע מענשען אויך.

צו געפאהר פיהרט נאר אזא אומבאפרידיגטער סעקסועלער ווואונש, ווען דער מח שטעלט זיך צופיל דערויף אפ און באווייזט זיך און פארטיפט זיך צופיל אין ביטערע רחמנות'דיגע רעיונות און הערט זיך אויף צו אינטערעסירען מיט אנדערע זאכען און דערלויבט דער פאנטאזיע זיך צו האלטען נאר ארום אט דער פראגע — ביי אזא לאגע קאן מען שלעכט אפשניידען: אט אזא לאגע האט טאקע געפיהרט דערצו, וואס מענער יאגען זיך אין אפגרונט אריין, כאטש זיי וויסען גאנץ גוט, וואסערע געפאהרען עס שטעהען אנגעגרייט פאר זיי.

פאר שמוץ שוין קיין פלאַץ ניטאַ.

מען זעצט זיך אַלזאַ אוועק מיט׳ן אינגעל און מיט׳ן מיידעל און מען דערצעהלט זיי א שטיקעל נאַטור-געשיכטע וועגען דעם פרוי׳ס קערפער, וועגען אַט דער וואונדערבאַרער מאַשינעריע, וואס די נאַטור האַט אויפגעבויט אין איהר קערפער, וואו דער מענש ווערט געבוירען.

מען דערצעהלט די קינדער, וואַס דאַס מאַנאַטליכע צ. ב. ביי אַ פרוי איז אַזוינס. מען הויבט נאַטירליך אַן זיי צו דערצעהלען, אַז ביי דער רעכטער און לינקער זייט פון בויך ליגען אַ סך פיטשינקע אייעלעך, פון וועלכע עס קומט דער מענש. אלע 28 טעג לאַזט זיך אַן אייעכעל ארונטער און געהט דורך א געוויסע רעהר, (פעלאַפיען טויב, הייסט זי) און קומט אריין אין דער געבער מוטער.

אַבער אַט דאַס פיטשינקע אייעכעל דארף געקאַרמעט, געשפייזט ווערען אום דערפון זאָל אויסוואקסען א קינד. האַט די נאטור אַזוי קונציג איינגעשטעלט, אז פון די ווענטלעך פון דער געבער מוטער הויבט אַן ארויסרינען בלוט, און אַט דאַס בלוט האַבענדיג אין זיך דאַס „איבערגעקאַכטע” עסען, וואַס די פרוי האַט געגעסען, קאַן שוין קאַר-מענען אַט דאַס פיטשינקע אייעכעל און אויפבויען דאַס קינד.

אַבער אום עס זאָל ווערען אַ קינד איז דער מאַמע׳ס אייעכעל אליין ניט גענוג. א קינד קאַן נאַר דאַן ווערען, ווען דער מאַמע׳ס אייעכעל קומט זיך צונויף מיט׳ן טאַטענ׳ס זריעה. אַט דערפאר האַט יעדעס קינד אי אַ טאַטען, אי אַ מאַמען.

אַבער ווען דער פרוי׳ס ארונטערגעקומענע אייעכעל האַט ניט געקראַגען דעם טאַטענ׳ס ספערמאַטאַזאַא, קאַן שוין דאַס בלוט פון דער געבויר-מוטער ניט אויפהאַדעווען קיין קינד, טאַ רינט עס ארויס און וואַשט ארויס דער פרוי׳ס אייעכעל. און אַט דאַס טרעפט, ווי געזאַגט, יעדען חודש, און מיר רופען דאַס „מאַנאַטליכע” (מענסטרואיישאַן).

נו, ווי קאַן א קינד קריגען געדאנקען פון שמוץ, אַדער זנות, הער-רענדיג אַט דעם וואונדערבאר שעהנעם אמת פון דער נאַטור׳ס קונציגער מאַשינעריע, וועלכע ווירקט אליין, מעכאַניש, מיט דער פינקטליכקייט פון אַ גוטען זייגער? און ווען דאַס קינד ווערט דורכגעדרונגען מיט די ערהאַבענע געפיהלען, אז אַט אַזוי איז ער אליין געבאַרען געוואַרען אויף דער וועלט, מוז ער בויגען די קני פאר אַט דער וואונדערבאַרער ערשיי-נונג. דאַס אויפדעקען דער נאַטור׳ס סוד פילט אַן דאַס קינד מיט ער-שטוינונג און באַוואונדערונג צו דער נאַטור און מיט געפיהלען פון איידעלקייט צו דער פרוי, אַט די טרעגערין פון דער נאַטור׳ס וואונדער-באַרער מאַשינעריע. און קיין שמוציגע ווערטלעך, אַנצוהערענישען און גראַבקייטען פון דער גאַס-חברה קאַנען פון זיין מח און הארצען ניט ארויסשלאַגען דעם געפיהל פון ריינקייט און וואונדער. דאַס קינד זעהט באַלד, ווי אומוויסענד די חברה איז און קיין שלעכטע איינפלוסען קאַנען שוין ניט פאר׳סמ׳ען זיין נשמה.

זעלבסט־מיסטברויכען (מאַסטיורביישאַן, אָנאַניזם).

ווי געזאָגט אויבען, שפּירען די קלענסטע קינדער געוויסע געפּיהלען אין די געבער גלידער, ווייל דער פראַצעס פון וואַקסען געהט דאָך דאָרט אויך אָן. דאָס אָנריהרען, דאָס אָנטאַפּען מיט די הענט קאָן די קינדער גאָר ניט שאַטען. קיין מענש איז ניט אויסגעוואַקסען אָהן דעם. קלוגע עלטערען דארפען דעם קינד'ס אויפמערקזאַמקייט גאָר ניט ציהען דער־צו, אַז דאָס איז אַ שלעכטיגקייט.

ווען דעם קינד קומט ניט אוים צו ליגען גאַנצע שטונדען וואַכעדיג אין בעט, דערפאַר ווייל זיינע נערוועו זיינען אויפגערעגט און ער קאָן ניט איינשלאָפען, אָדער ווייל מען לאָזט איהם אין דער פריה לאנג ליגען איידער מען טוט איהם אָן, נעהמט מען פון איהם צו אַ ס״ געלעגנע־הייטען צו פּראַקטיצירען אָט די טעטיגקייט.

ווען עס טרעפט, אַז אַ קינד בלייבט זיצען אין אַ ווינקעל און גיט זיך איבער צו אָט דער אומגעווינשטער באשעפטיגונג, איז דאָס זעהר אָפט, ווי דר. טהאם זאָגט, דעם קינד'ס אופן זיך צו טרייסטען, ווען מען האָט איהם אָנגעשלאָגען און איהם טרויעריג געמאַכט. זעהר אָפט קאָן מען אויסגעפינען, אַז אַ קינד פּראַקטיצירט דאָס, ווייל די מאָדע באַ־פעהלט, אַז די הייזקעס זאָלען דוקא זיין ענג און זיי רייבען דעם קער־פער; אמאָל קומט דאָס דערפון וואָס אָט די גלידער ווערען ניט גע־האַלטען היגיעניש ריין; אמאָל טרעפט, וואָס ביים קינד איז דאָ זויערקייט (עסיד) אין דעם וואַסער און דאָס עסט.

אָבער וואָס די אורזאַך זאָל ניט זיין, דארף מען דאָס קינד ניט שלאָגען, ניט בינדען, ניט פּייניגען. מען דארף דערווייטערען אלע אורזאַכען, ניט ציהענדיג דעם קניד'ס אויפמערקזאַמקייט דערצו, נאָר איהם זעהן צו האַלטען אין בעסטען צושטאַנד פון שלאָפען, באָדען, עסען און שפּילען זיך אומגעשטערט. זאָל דאָס קינד זיין באַשעפטיגט ווערט ער ניט אין זינען האָבען אזעלכע געשעפטען.

ווי געזאָגט, אַלזאָ, זעלבסט־מיסברויך, אָדער אָנאַניזם אַליין איז ניט געפעהרליך. די געפאַהר ליגט אין דעם, אז ווען מען דערלאָזט אז דאָס זאָל ווערען אַ געוואוינהייט, הויבט דאָס קינד אָן שטאַרק צו פּאַר־טיפען זיך מיט די געדאַנקען, און פאַרנאַכלעסיגט דערום די סקול לעסאָנס, הערט זיך ניט צו צום לעהרער'ס ווערטער און אז. וו.

אָט דאָס פיהרט יאָ צו שלעכטס, אָבער צו פאַרהיטען אַז דאָס זאָל ניט אריין אין אַ געוואוינהייט, הענגט אין גאַנצען אָפּ פון די עלטערען, ניט פון קינד. ווען עלטערען פּאַסען אויף לויט די עטליכע כללים, וואָס מיר האָבען אַנגעוויזען, נעמליך, האַלטען דאָס קינד פּיזיש אין רעגעל־מעסיגע געוואוינהייטען, אין שטרענגער ריינקייט, אין גראַמע קליידער, אונטער'ן דאָקטאָר'ס אויפזיכט, און, דער עיקר, ניט איבערגעלאָזט לאַנג מיט זיך אליין, טאָ וועט דערמיט דעם קינד אליין און אויך די עלטערען פאַרשפּאַרט ווערען אַ סך אומזיסטיגע צרות.

קאַפּיטעל 6.

עטליכע כללים ביים טיש

די עטיקעט־ביכער נאַריש.

נאָכצופאָלגען די עטיקעט ביכער און פיהרען זיך ביים טיש ווי מענשען אויף שטאָלצען, אָדער ווי גלייך מען האָט איינגעשלונגען א 'ארד־סטיק (ארשין), איז נאַריש, און פאסט זיך טאַקע נאָר פאר די פוסטע־פאסניקעס, אָבער צו זיצען שעהן ביים טיש און זיך האַלטען ריכטיג, איז וויינשענסווערט. א פּאָר כללים פון שעהנקייט זיינען דארום אָם פּלאץ, אום צו מאַכען דאָס לעבען שעהנער, און טאַקע זעהר אָפט באַקוועמער.

ניט כלעבטשען דעם זופּ.

ווער קאָן דען צ. ב. איינזיצען ביים טיש, ווען דער צווייטער כלעבטשעט דעם זופּ, אָדער טשמאָקעט מיט די ליפּען? מיט אביסעל אויפמערקזאמקייט קאָן מען זיך לייכט אפּגעוואוינען דערפון און עסען שטיל.

גאַנץ לייכט זיך אָפּצוגעוועהנען.

אום זיך אָפּצוגעוואוינען פון כלעבטשען דעם זופּ דאַרף מען איהם ניט אריינציהען אין מויל אריין, נאָר שטילערהייט אריינגיסען, און דאָס געלינגט ווען מען נעהמט ניט אָן צופיל אויפ'ן לעפעל און מען בויגט דעם לעפעל אביסעל מעהר אָן. אנדערע געלינגט עס, מוז עס אויך אייך געלינגען, אַבי איהר וועט נאָר וועלען.

הייס עסען — די אורזאַך.

דאָס כלעבטשען איז זעהר אָפט דער רעזולטאַט פון שטאַרק הייס עסען. אינסטינקטיוו צוציהט מען עס מיט'ן כלעבטשען, אַז עס זאָל ווערען קיהלער. אָבער מען דאַרף געדענקען, אַז דעם גרעסטען אומגליק קריגט מען אָמאָל פון שטאַרק הייס עסען; פון צו הייס און שטאַרק

קאַלט עסען אַ לאַנגע צייט ענטוויקעלט זיך אַמאָל אַ ראַק (קענסער)ביים מויל פון מאַגען, זאָגט דר. ווײלי.

זיצען גלייך, שעהן, פאר יעדען.

ביים טיש איז שעהן צו זיצען גלייך, ניט הענגען איבער'ן טעלער. עסען איז אזוי אויך אַ טירישע באוועגונג, זאָל מען כאָטש אביסעל אויסזעהן אנדערש מיט אַ גלייכער מענשליכער האלטונג פון קערפּער.

היט זיך אויסצוזעהן ווי אַ חיה.

כאַפּען מיט די הענט, אָדער צו נעהמען דאָס עסען מיט די פינגער דאָרט וואו מען דאַרף אַ מעסער אָדער אַ גאָפּעל, דערמאָנט אויך שטאַרק אין די באוועגונגען פון אַ חיה. די פינגער טאָרען ניט נאָס ווערען ביים טיש. די ציוויליזאציע האָט אויסגעטראכט גאָפּלען, לעפּעל און מעסערס, און עס איז לייכט געוואוינט צו ווערען צו געברויכען זיי ביים עסען.

נעפּקין רינג פאַר יעדען.

זאָל יעדער אין דער פאַמיליע האָבען זיין אייגענעם נעפּקין רינג אויף אריינצושטעקען זיין נעפּקין נאָכ'ן עסען, אזוי אַז מען זאָל זיך ניט מישען. די רינגס דאַרפען דארום זיין יעדער פון אַ פאַרשיידענער פאָרמע, אָבער פּאַפּירענע נעפּקינס זיינען דאָס בעקוועמסטע. נאָכ'ן עסען וואַרפט מען זיי אַוועק. זיי זיינען ביליג גענוג.

האַלטען ריין דאָס טישטוך.

ווען דער טיש איז גראָס, איז שעהן נעבען יעדענ'ס טעלער אוועקצושטעלען אַ קליין ברויט און פּוטער טעלערעל. דאָרט האַלט מען דאָס ברויט און מען וואַרפט טאַקע אריין די ברעקלעך און דעם אָפּפאַל פון דעם גאַנצען עסען, ווי שאָלעכץ פון ניס, קערלעך און אַז. וו. ביי ציוויליזירטע מענשען בלייבט דאָס טישטוך אזוי ריין ווי מעגליך.

פריהער זאָל זיין אַלץ אויסגעשטעלט.

מען דאַרף זיך קיין מאָל ניט זעצען צום טיש ביז אַלץ שטעהט שוין אויף אָן אָרט: די טעלער פאַר יעדען בענקעל און נעבען טעלער אויף דער רעכטער האנט דאָס מעסער און ביי דער לינקער זייט דער גאָפּעל און דער לעפּעל און אפשר אַ קליין לעפּעלע אויך. אַ ווייסער נעפּקין, צי פּאַפּיר, צי לייוועגט, ליגט אויפ'ן טעלער. דאָס דין אנגעשניטענע ברויט ליגט אויף אַ טעלער אין מיטען טיש. זעלצערלעך שטעהען בעקוועם פאַר יעדען זיי צו דערלאַנגען מיט דער האַנט. האַלט עטליכע זעלצערלעך, אַז מען זאָל ניט דאַרפען לייען איינער ביים אַנדערען די טעלער דאַרפען שטעהן נאָהענט צום עק טיש.

איבעריגע לעפּעל.

ביים טיש האלט א פּאָר עקסטרא לעפעל אויף צוצוגיסען די שפּייז פאר יעדען. מען טאָר דעם אייגענעם לעפעל אָדער גאָפּעל ניט רוקען אין דער שיסעל שפּייז פון וועלכער אלע איבעריגע עסען. דאָס זיינען נייטראלע לעפלען, זיי געהערען צו אלעמען.

זיך אַליין באַדינען .

ווען מען צוטיילט דאָס עסען אין קיך איז באַקוועם פאר די מיט־גלידער ארום טיש. אָבער זעהר אָפט איז דאָס א שווערקייט פאר דער אָנגעמאָטערטער באלעבאָסטע. טאָ ווען זי דערלאנגט אלץ אין שיסלען, דארף איינער אויפהויבען די שיסעל אין וועלכער עס ליגט א נייטראלער לעפעל און אליין פריהער זיך אראפּנעמען זיין פּארציע, דאן דערלאנגען דעם שכן די שיסעל. ער נעהמט זיך אראפּ זיין חלק און דערלאנגט זיין צווייטען שכן, און אז. וו.

פארשפּאָרט צו וואַשען אַ סך געשיר.

אָנשטאָט צו דערלאנגען יעדען מאכל אין א באזונדער טעלערל, איז בעקוועם אוועקצושטעלען פאר יעדען איין גרויסען פלאַטשיגען טעלער און דאָרט אויסלייגען ארום און ארום דאָס שטיקעל פלייש אָדער דאָס איי, דאן די קארטאָפּעל, דאן די קאשע, דאן דאָס געקאָכטע גרינס און דעם רויען סאלאַד. ווייניגער געשיר צו וואשען.

יעדער נעמט זיך אַ חלק.

ווען די פּוטער שטעהט אין דער מיט, איז שעהן און בעקוועם יעדער זאָל זיך אראפּנעהמען א שטיקעל אויפ'ן עק פון זיין אייגענעם טעלער און ניט דארפען אלעמאָל אויסציהען די האנט נאָך פּוטער.

אויסצוציהען די האנט — ניט שעהן.

ביי איינפאכע אָבער ציוויליזירטע מענשען ווערט גערעכענט אלס גרוביאנסקי אויסצוציהען די האנט איבער'ן טיש. מען בעט דעם שכן, וועלכער איז נעהענטער צו דערלאנגען די זאך, וואָס מען וויל נעהמען.

פלאַש מילך, ניט שעהן אויפ'ן טיש.

די פלאַש מילך דארף קיין מאָל ניט שטעהן אויפ'ן עס־טיש. גיסט אוים די מילך אין א פּיטשער אריין און דערלאנגט. דאָס איז גראד ווי א טאָפּ וואָלט געשטאַנען אופי'ן טיש.

עסען פון שקארמיצען — א מיאוסקייט.

דערלאַנגט ניט די פּוטער, דעם קעז, די דעליקאַטעסען אין די פּאפּירלעך פון דער גראָסערי. לייגט זיי פריהער ארוים אין די ריכטיגע כלים און דערלאַנגט צום טיש.

א נאַרישע אײַנבילדונג.

עס איז א נארישע אײַנבילדונג, אז נאָך מילכיגס טאָר מען ניט עסען קיין פרוכטען, ווי מאראנצען און אז. וו. דאָס מילכיגס ווערט באַלד סיי ווי געדונען פון די זויערע זאַפטען פון מאָגען און ווען דאָס וואָלט ניט געדונען געוואָרען וואָלטען מיר שלעכט אָפּגעשניטען. ווען מען שטאָפּט אין זיך ניט צופיל אָן ביים מאָלצייט, איז אימער גוט צו פארבייסען מיט א רויער פרוכט, איבערהויפּט די זויערע פרוכטען, ווי מאַראנצען, עפּעל, און אז. וו., אָבער ניט באנאנעס, וועלכע זיינען אליין אָן עסען, ווי ברויט. זעהר פיל קראָכמאַל פאַראַן אין זיי.

וואסער ביים טיש.

צום טיש איז שהען צו דערלאנגען א גלעזערנעם פּיטשער (גאַר־נושעק) מיט וואסער און פּאָר יעדען טעלער דאַרף שטעהן אַ ריין גלאָז, דארף מען ניט לויפען נאָך א טרונק.

א גרוים שטיק עפּישענסי (בריה'שקייט).

ביים אראפּנעהמען פון טיש, שאַרט אוים פון אלע טעלער אין א טיף שיסעלע, שטעלט אוועק די טעלער, לויט זייער גרוים אויף דער טאַץ, לעגט אוועק דאָס זילבער ריכטיג, ניט איינס אהין און איינס אהער, און טראָגט אוועק דאָרט, וואו מען דאַרף דאָס געשיר וואשען. ראָמט באַלד צו דעם טיש, באַדעקט מיט'ן טישטוך, קערט צו און אָט איז דאָס צימער ריין.

אין זינען האָבען די כוחות איז עפּישענסי.

לויפט ניט אַהין און צוריק יעדען צו דערלאנגען באזונדער. האלט צו דער האנט א גרויסע טאַץ און פארשפּאָרט שפּאַן און כח, פאר־נעהמענדיג א סך זאכען אויף אַמאָל.

דאָס שפּייעכץ אין מויל מוז דאָס טאָן.

שווענקט ניט אראפּ דאָס עסען מיט טיי אָדער קאַווע. די נאַטור האָט דערצו געגעבען שפּייעכץ אין מויל, וועלכע האָט אַ געוויסע אויפ־גאַבע צו דערפילען מיט'ן אראָפּגעשלונגענעם ביסען. די דריזען פונ'ם שפּייעכץ בלייבען אָהן אַ קנעלונג ווען מען רובט ביי זיי אַוועק זייער אויפגאַבע און זיי ווערען אָפּגעשוואַכט, און דער קראָכמאַל ווערט ניט גוט פאַרדייעט. איבערהויפּט מוז קראָכמאַל האָבען דעם טייעלין, וואָס געפינט זיך אין שפּייעכץ. אָט טאָקע דארום גלויבט מען, אז מען מוז קייען זעהר לאנגזאם און זעהר גוט „צומאָלען" דאָס עסען, אז דער טייעלין זאָל דורכדרינגען אלע פּיצלעך קראָכמאַל.

צושניידט אין קיך.

ווען מען האָט א גרויס שטיק פלייש אָדער אן עוף צו דערלאנגען צום טיש, איז זעהר בעקוועם אין קיך אָנצושניידען רעפטלעך, זיי אויס־לייגען אויף א הייסען פאלומיסאק און זיי דערלאנגען; פארשפאָרט מען ביים טיש צו ראנגלען זיך מיט דעם צושניידען און נאָך אפשר פארשפריצען דאָס ריינע טישטוך.

ביליג און שעהן.

ביים דערלאנגען די טיי אָדער קאווע און קעיק נאָכ׳ן מאָלצייט, איז שעהן אוועקצוראמען פון טיש אלע טעלער, דאָס ברויט, די פוטער און די זעלצערלעך, דאן מיט דעם „ברעקלעך טעצעל“ אראפשארען אַלע ברעקלעך, איבערלאָזענדיג א ריינעם טישטוך און דאן פאר יעדען אוועקשטעלען א גלעזערנעם טעלערעל פון גרינעם, ראָזעווען אָדער ברוינעם קאָליר און אויף זיי דערלאנגען דאָס שטיקעל קעיק. די קאָלי־רען פונ׳ם גלאָז גיבען צו א שעהנקייט צום טיש און וואָס קאָסט דאָס? די קלאָרע גלאָז, אָהן שום צאַצקעס, איז דאָס שעהנסטע.

קאַפּיטעל 7.

קוקען אויף זיך מיט יענעמ'ס אויגען

א פליכט זיך צוצופּאַסען.

יעדער מענש וויל אויסזעהן ווי געהריג איז, סיידען ער האָט זיך שוין איינגאַנצען אראָפּגעלאָזט און עס געהט איהם שוין גאר ניט אָן, וואָס אַנדערע טראַכטען פון איהם. אָבער א נאָרמאַלען מענשען, ווי ערנסט ער זאָל ניט זיין, גלוסט זיך צו זיין אנגעטאָן ווי אלע, ווייל עס ליגט שוין עפּעס אין דער נאַטור, אז קיין אויסנאַהם אינ'ם אויסער־ליכען אויסזעהן וויל מען ניט זיין. מען וויל ניט, אז מענשען זאָלען זיך אָפּשטעלען און מיט א שמייכעל נאָכקוקען ווי דער מלבוש איז מיאוס, שמוציג, אָדער אַלט־מאָדיש. מען וויל ביי יענעם ניט אויפרייסען די אויגען, אזוי צו זאָגען. אפילו מענשען, וואָס האַלטען ניט פון די אָפטע איבערבייטונגען פון דער מאָדע, שטעהען פונדעסטוועגען פּאָרט ניט שטאַרק אָפּ פון איהר, אום מען זאָל אויף יי ניט טייטלען מיט די פינגער, מען זאָל פון זיי ניט לאַכען און זיי זאָלען ניט אויסקוקען פאַר־שיידען, אַנדערש, ווי דער כּלל.

מיט אַנדערע אויסערע זאַכען דאַרף א מענש אויך ניט זיין קיין אויסנאַהם פון דעם געמיינשאַפטליכען כלל, אום ער זאָל ניט ציהען צו זיך קיין איבעריגע אויפמערקזאַמקייט מיט זיין פארשיידענהייט. און טאַקע אָט צוליב דעם, אז מען זאָל אויף דעם מענשען קיין אויגען ניט וואַרפען, דאַרף ער אזוי ווייט ווי מעגליך זיך צופּאַסען, ניט נאָר מיט

די קליידער, נאָר מיט דעם באַנעהמען זיך, מיט די מאַניערען און אויפ־פיהרונג. ער דאַרף זיך צופּאַסען צו דעם כלל פון דעם אָרט וואו ער וואוינט, איבערהויפּט, וואו ער האָט זיך באַזעצט אויף שטענדיג.

כאָטש דאָס ווערטעל: „מיט וואָס א טאָפּ ברענט זיך אָן, דערמיט שמעקט ער”, צייגט טאַקע אז אלע קינדערשע געוואוינהייטען פאַר־בלייבען שוין ביים מענשען. דאָך ווען א מענש האָט א שטאַרקען וואונש פּטור צו ווערען פון אייניגע פון זיי, קאָן ער דאָס פאָרט טאָן ביז א געוויסען גראַד. און דאָס ווערטעל פּאַסט זיך פאָרט ניט אין גאַנצען צו א מענשען, איבערהויפּט, ווען די „אָנגעברענטקייט” איז בלויז פון אן אויסערליכען כאַראַקטער.

כאָטש די מעהרסטע עמיגראַנטען אין דיזען לאַנד האָבען מיט זיך מיטגעבראַכט די מאַניערען און פּיסטעמקעס פון זייערע אָפּגעשטאַנענע לענדער, קאָנען זיי פאָרט אין משך פון עטליכע יאָהר זיך צופּאַסען צו דער סביבה פון די געבוירענע איינוואוינער, צווישען וועלכע עס וועט אפשר אויסקומען צו פאַרבלייבען דאָס גאַנצע לעבען. און דאָס איז א פליכט צו טאָן.

ווער צו ווען פּאַסט זיך צו?

אין תוך אריין גענומען, פּאַסט זיך ניט דאָס קליינע קוּפּקעלע צו צום כלל, נאָר פאַרקערט, דער המון פּאַסט זיך שטענדיג צו צו די געדאַנקען און פילאָזאָפישע אנשויאונגען פון א קליין קופּקעלע דענקער און ויסענשאַפטסלייט, וועלכע טראַכטען צו אלע באַקוועמליכקייטען פון לעבען, און זיינען די געדאַנקען־פיהרער. זייערע געדאַנקען דרינגען ביסלעכווייז אריין אין לעבען; און דער גרויסער עולם געהט זיי נאָך; און דאַרום נאָכטאָן דעם כלל מיט'ן דענקען, אָדער מיט די איבערציי־גונגען, וואָלט געהייסען אָפּשטעלען דעם פּראָגרעס. אָבער אין אנדערע זאַכען, וואָס האָבען ניט צו טאָן מיט איבערצייגונגען, איז רעכט, זעהר בעקוועם און אומשולדיג נאָכצוגעהן דעם עולם און ווערען א חלק פון איהם, טאַקע מיט אַלע פּיסטשעווקעס, ניט בלייבענדיג פאַרשיידען פון איהם.

ווער זאָל האַלטען דעם שטעקען?

דער באַריהמטער אידיש־רוסישער שרייבער באַגראַוו האָט אמאָל געזאָגט, אז ווען מען דאַרף שוין יאָ געשלאָגען ווערען, זאָל כאָטש דער שטעקען זיין אין דער האַנט פון אן אייגענעם — עס טוט פאָרט ניט אזוי וועה. וואָס זאָלען מיר זיך נאַרען: דער פאַקט, אז מען וויל אונז אידען ניט אריינלאָזען אין קיין אַמעריקאַנער באָרדינג הויז, ווען מיר פאַהרען אין דער קאָונטרי, אין די בערג, אויף ברעגען פון ים, איז ניט אלע מאָל א סימן פון אנטיסעמיטיזם, ווי אייניגע האָבען זיך איינגע־רעדט. זעהר אָפט איז דאָס פּשוט א סימן אז מיר האָבען זיך פאַר־פעהלט צוצופּאַסען צו אונזער נייער סביבה, און מיר ציהען צו זיך די אומאַנגענעהמע אויפמערקזאַמקייט מיט אונזערע פאַרשיידענע מאַ־

ניערען, מיט אונזער אויפפיהרונג, מיט אונזער אלגעמיינעם אויסזעהן און פּיסטעמקעס.

זייענדיג אן אייגענע, דערלויבען מיר זיך צו נעהמען דעם שטעקען אין די הענט אריין מיט׳ן ערנסטען וואונש, ניט וועה צו טאָן, נאָר צו העלפען אראפצורייסען די פארבלענדעניש צו זיך אליין, וואָס יעדער מענש, יעדע נאציע פארמאָגט, האלטענדיג זיך פאר׳ן אויבערשטען פונ׳ם שטויסעל, און ניט וועלענדיג זעהען קיין שום פעהלער אין זיך אליין, און גלויבענדיג, אז נאָר יענער איז שטענדיג אומגערעכט, ווען ער זעצט אויס פעהלערען געגען אונז.

נאַטירליך, ניט דאָס גאנצע אידישע פאָלק פארדינט אָט די קריטיק, וואָס ווערט געגעבען די אידען, און וועלכע מיר ווילען דאָ אָנווייזען, אָבער זאָלען „די וואָס פיהלען זיך מיינען זיך" און א גוטען טראכט טאָן וועגען דעם. עס איז קיין מאָל ניט צו שווער אויסצובעסערען פעה-לערען, אבי מען באשליסט זיך פעסט דאָס צו טאָן.

מיר אליין זיינען אמאָל איינגעשטאָנען צוזאמען מיט אַנדערע אידישע פרויען אין אן אמעריקאנער באָרדינג הויז און זיך צוגעקוקט צום אופן, ווי די פאראכטונג צו אידישע באָרדערס האָט זיך לאנגזאם ענטוויקעלט.

די פיינסטע, ליבליכסטע אידישע פרויען זיינען דאָס געווען, אָבער קיין דיסציפלין וואָס מען קריגט אין א סקול, איז ביי זיי ניט געזעהן, און אליין זיך צוקוקען ווי אין לאנד פיהרט מען זיך, דאָס האָבען זיי, ליידער, פארפעהלט צו טאָן. און דער קאָנטראסט צווישען זיי און די איבעריגע אמעריקאנער פרויען און זייערע קינדער איז געווען א גרויסער.

ערשטענס, פלעגען זיי ארויסקומען צו ברעקפעסט אין די קימאָ-נעס און זעלטען צו דער ריכטיגער צייט. דאָס באָרדינג הויז האָט געדארפט ארבייטען אָווערטיים, ווארטענדיג אויף זיי. צו מיטאָג — דאָס זעלביגע. אָנטאָן זיך פלעגען זיי זיך ערשט אויף פארנאכט. דער-וויל האָבען די פּאָרטשעס, די העמאָקס פון הויז אַ גאַנצען טאָג אויס-געזעהן פאסקודנע, וואָכעדיג, ווי א הויז זעהט אויס, ווען די מענשען אין איהר געהען ארום ווי שליאָנדרעס. דער מענש, איז אָדער א צירונג, אָדער א מיאוסקייט אין הויז, עס געווענדט זיך נאָר ווי ער האלט זיין פערזאָן.

ווייטער, ווען מען איז געזעסען ביים טיש, האָבען די מעהרסטע פון די אידישע פרויען שטענדיג אויסגעכאפּט דעם בעסטען ביסען, קלייבענ-דיג און טאַפּענדיג מיט די הענט די ראָלס, די סוויטקאָרנס, די פרוכט, וועלכע מען האָט דערלאנגט אין א גרויסער שיסעל פאר אלע צוזאמען. וואָס פאר א באטרעף דאָס גרעסערע פיצעל עפּעל, אָדער די עטליכע קערענדלעך סוויטקאָרן האָבען געהאט, האָבען זיך אָט די פרויען ניט אָפּגעשטעלט אַ טראכט צו טאָן, אָבער ווי מיאוס און עגאָאיסטיש און קליינליך דאָס איז געווען, קאָן מען זיך שוין פארשטעלען. און וואָס פאר אַ ביישפּיל דאָס איז געווען פאר די קינדער!

און וואָס עס האָט זיך אָפּגעטאָן אין באָד צימער, וואו די זייף איז שטענדיג געווען פאַשמוצט, דער וואַש-בייסין שטענדיג פארליאָפּעט איז זיך גאָר שווער פאָרצושטעלען. דער גייסט פון דעם העסליכען אויסדרוק: „וועמען אַרט עס?" האָט דאָרט גאַנץ ברייט גע־הערשט. עס איז געווען קלאָר, אַז אַ טראַכט צו טאָן פונ'ם צווייטען, איז זעלטען ביי וועמען אַפּילו אין דער לינקער פאה ניט געלעגען. מען האָט זיך גאָר ניט גערעכענט מיט דעם צווייטען וואָס וועט קומען שפּעטער און וועט געפינען אָט די אומאַנגענעהמליכקייט, און דאָך, מיט איין וויש פארהיט מען דאָס

נו, און ווער רעדט שוין פון פארכאַפּען דעם ראקינג-טשער אָדער העמאַק און אָנזאגען דעם קינד איהם אָפּצוהיטען פאַר דער מאַמען ביז זי וועט צוריק קומען, ניט זארגענדיג זיך טאָמער דאַרף אַ צווייטער זיך אויך צוזעצען און וואַרט שוין אויף אָט דער געלעגענהייט, ווען ער וועט זיך אויסליידיגען? אזא עגאָאיזם האָט זיך אָפּגעשפּילט אין אַ סך קליינינקייטען. נו, און שרייען, טומלען, גראַגערען, שלאָגען די קינדער, און זיי זידלען אויף אַ קול, אָהן שום זעלבסט-קאָנטראָל, — פון אָט דעם איז דאָך שוין קיין רעדע ניט.

וואָס האָט אממעהרסטען געערגערט די אמעריקאַנער באַלעבאַטים איז געווען דאָס שפּעט זיצען, זינגען, גראַגערען אויף די פאָרטשעס, פון די אידישע קאַמירניקעם, וואָס זיינען געקומען צו האָבען אַ „גודטאַים" און כלומרשט אָן אָפּרוה. די אמעריקאַנער האָבען אָן אַנדער באַגריף פון אַ „גוד טאַים" און אָפּרוה. מיט זעהר ווייניג אויסנאַהמען געהען זיי שלאָפען פאַר פריה, און שטעהען אויף פריה, און זיינען שטענדיג אין צייט צו ברעקפעסט און צו די איבעריגע מאָלצייטען, ניט דער־קוטשענדיג קיינעם, ניט צושטערענדיג יענעמ'ס צייט, ניט ציהענדיג צו זיך יענעמס אויפמערקזאמקייט. און איז דאָס דען אַ וואונדער, אַז די איבעריגע אַמעריקאַנער קאַמירניקעם זיינען איינער נאָכ'ן צווייטען אנטלאָפען, און דאָס באָרדינג הויז האָט באַשלאָסען אויפ'ן צווייטען סעזאָן שוין קיין אידען ניט אריינלאָזען? די אינטעליגענטערע, ריינע, און צוגעפּאַסטע צום לאַנד אידען מוזען אלזא אויסשטעהן און טראָגען אויף זיך אָט דעם באָיקאָט און שלעכטען נאָמען, וואָס איניגע אומבאַ־טראַכטע מיטגלידער פון אונזער פאָלק האָבען אליין פאַראורזאַכט. יאָ, עס איז גאַנץ לייכט צו באַשולדיגען דעם אַנטיסעמיטיזם, וועלכער עק־זיסטירט דאָ ניט. דאָ עקזיסטירט, ביז אַ הויכען גראַד, דער אנטי־„אָפּגעשטאַנען'איזם", דער אנטי־„גרינ'איזם" און נאַטירליך איניגע פון אונזערע אָפּגעשטאַנענע, ניט צוגאַפּעסטע נאַכלעסיגע בני ישראל האָבען דאָס אליין געבראַכט אויף זיך צום שאָדען פונ'ם גאַנצען אידישען פאָלק.

איינער איז קיינער.

ווען יעדער איינער וואָלט אליין געדאַרפט קריגען פאַר זיך וואַסער, אליין רייניגען די גאַסען און נאָך אליין פאַרנעהמען דאָס מיסט,

אליין לעשען זיין שרפה, אליין דינגען לעהרער פאר די קינדער, אליין זיך מאכען א פארק, אליין באלייכטען זיין גאס, אליין באזארגען זיין גארבעדזש, אי, וואס פאר א צרה'דיגע שטאדט מיר וואלטען געהאט! טאקע אזוי צרה'דיג, ווי דאס לעבען אין אלגעמיין איז געווען ביי די פארגאנגענע דורות, וועלכע זיינען אויסגעשטאנען אזויפיל ליידען און זיינען געלעגען אין שמוץ, אין דער פינסטער, געבליבען אהן בילדונג און זיינען אפט באקאנט געווען מיט אלערליי מגפות און אונטערגענג, ווי צ. ב. כאליערעס און די שווארצע פלאג. היינט זיינען נאך פאראן גענוג שלעק, אבער אין פיל הינזיכטען זענען מיר שוין אויף א לאד. און דאס האט זיך אנגעהויבען זינט מיר האבען איבערגעגעבען דער שטאדט אונז צוצושטעלען ריינע וואסער און אין א גענוגענדער מאס; ריינע גאסען, פייער-לעשער, וועלכע קומען צופליהען און ראטעווען ארים און רייך צוגלייך; די שטאדט פאסט אויף ווי ווייט מעגליך אז די מילך זאל זיין היגיעניש; זי פארזארגט אונזערע קינדער מיט סקולס, און כאטש זי גיט נאך ניט גענוג פארקס מיט שפיל-פלעצער פאר קינדער, איז דאך שוין פארט ניט הפקר א וועלט, ווי עס איז אמאל געווען. און וואס אנבאלאנגט באלייכטונג, איז דאך פארט די שטאדט א בעסערער פארזארגער דערפון, ווי מיר אליין וואלטען געווען.

קיין זאך איז נאך ניט פולקאמען, אבער מיר זיינען שוין ווייט אוועק אויפ'ן ריכטיגען וועג, און דארום ליגט די פליכט אויף יעדען בירגער דער שטאדט ניט צו שטערען אין איהר ארבייט, וועלכע איז אלעמען לטובה. אבער ווען מען שמוצט אן אין די גאסען, מעןווארפט גארבעדזש דורך די פענסטער, מען צוברעכט די בוימלעך און מען צוטרעט דאס גראז, און מען באדעקט דעם פארק מיט פאפירען, אייער-שאלעכץ, הינער-ביינדלעך, טא טוט מען אן צרות דעם כלל און אויף זיך ברענגט מען א פאראכטונג פון די איבעריגע מעהר ציוויליזירט לעבענדע מענשען.

ווי די פאראכטונג דריקט זיך אוים.

אין קיין לאנד אויף דער וועלט זיינען ניטא אזוי פיל פרעמדע איינוואנדערער, ווי דא, ביי אונז, אין אונזער נייעם פאטערלאנד. און דארום איז דא די לאגע אביסעל אנדערש, און זי איז ליידער אנדערש, ווי זי וואלט געדארפט זיין, ווייל די שולד ליגט זעהר א סך אויף אונז איינוואנדערער אליין. די עמיגראנטען, וועלכע קומען פון אפגע-שטאנענע לענדער, וואו קיין בילדונג און קיין מאניערען האט דאס לאנד זיי ניט געגעבען, ברענגען ליידער זייער אפגעשטאנענקייט מיט זיך אראפ, און אפילו ניט פארדעכטענדיג, זעצען זיי פארט זייער היי-מישע מנהגים און רעכענען זיך גאר ניט מיט'ן פאקט, אז דא זיינען שוין די מענשען ווייט אוועק אויפ'ן ציוויליזירטען וועג, און פיהרען א ריין לעבען, אי אין הויז, אי אין דרויסען; געהען אנגעטאן ריין און האלטען ציכטיג די הענט, די נעגעל, און שטרעבען צו ריינקייט איבע-

ראל. זיי לערנען די קינדער זיך צו האלטען ריין, ניט אַנוואַרפען קיין שמוץ אין די גאַסען, ניט פאַרפּאַטשקען די ווענט פון אַ סקול, ניט דער־קוטשען יענעם און ניט טומלען און ניט טאַראַראַמעווען אין די גאַסען, ביז שפּעט ביינאַכט.

אָבער, ליידער, פיהרט זיך אַ גרויסער טייל פון די אימיגראַנטען ניט אַזוי. ביי זיי קומט פאַר גראַד דער היפוך: וואָס מען האַלט אין די הענט, וואַרפט מען גלייך אונטער די פיס, מען טאַראַראַמט און מען פּילדערט אין די גאַסען. די קליינע זיינען שמוציג און די קונים — אָפט נאָך ערגער, אַרויסלויפענדיג פון הויז איינקויפען אָט אַזוי שמו־ציג, ווי זיי זיינען געשטאַנען ביים אויוועז אין הויז, מיט'ן שמוציגען פאַרטוך און סוועטער, „וועמען אַרט עס?“; „וואָס איז? ס'איז דען היינט יום טוב?“, כאַפּענדיג דעם קאַשיק אין דער האַנט אריין, פליהען זיי אין גראָסערי צושויבערט, מיט שוואַרצע הענט, און אפשר נאָך מיט אַ פאַרשמירטען פּנים אויך. און פאַר אַזעלכע קונים איז ניחה צו שטעהן ביז איבער די קני אין פעדערען ביים קצב און קלייט — אַ בילד וואָס עקעלט אָפּ יעדען איינעם, וואָס האָט כאָטש אַביסעל אַ מאָ־דערנעם גייסט און אַ באַגריף פון היגיענע.

נו, איז דען אַ וואונדער, וואס אַזעלכע איינוואוינער דאָ אין לאַנד ווערען אויסגעשלאָסען פון די ריינע געגענדען, וואו עס הערשט דאָרט אַ שטילער, שטומער באָיקאָט געגען זיי? אָט צוליב דעם טאַקע זיינען דאָ פאַראַן פּוילישע גאַסען, איטאַליענישע גאַסען, און עס איז אַ וועה־טאָג אין האַרצען, צוצוזעצען, אויך אידישע גאַסען. אַ קליינער טרייסט איז דאָס, וואס עס עקזיסטירען באָיקאָטען אויף אנדערע נאַציאָנען אויך. מיר אידען וואָלטען געדאַרפט אָנהויבען זיך פיהרען אַזוי ווי דער מנהג איז אין אָט דעם לאַנד, אַזוי אַז מען זאָל אויף אונז ניט דאַרפען טייטלען מיט'ן פינגער אלס אויסנאַהמען. דער איד איז פעהיג זיך צוצופּאַסען צו דער סביבה, מען דאַרף נאָר אַביסעל אויפמערקזאַמקייט, און די מאַמע, די פרוי, דאַרף זיין די ערשטע וועגווייזערין דערצו.

גוטע מאַניערען.

דער מנהג פון אָט דעם לאַנד איז צו רעדען שטיל און רוהיג. צו רעדען מיט'ן מויל און ניט מיט די גלידער פון קערפּער, ווי וואַרפען מיט די הענט און ציען מיט די אַקסלען. דער רוב פון די היגע איינוואוינער האַלטען עס פאַר אומרעכט צו דערקוטשען דעם שכן אין דער קאַר, אָדער טרייען מיט הויך רעדען אָדער שרייען.

איבערהויפּט האַלט אַ ציוויליזירטער מענש דעם כלל זיך אַזוי צו האַלטען צווישען אַנדערע, אַז ער זאָל ניט ווערען דער צענטער פון יעדענס אויפמערקזאַמקייט, און ניט ציהען יענעמס בליקען אויף זיך.

גוטע מאַניערען.

צו פאַרכאַפּען יענעמס געלט ווייסט שוין היינט יעדער, אַז דאָס איז אַ פאַרברעכען. אָבער מען דאַרף שוין טאַקע זיין אַן עדעלמאַן צו פאַר־

שטעהן, אז אויסצוכאפּען יענעמס באַקוועמליכקייט, איז אויך אַ פאַר־ברעכען. ווען אַ מענש קומט, צום ביישפּיל אריין אין דער קאַר, אדער טריין, און געפינט אז עס ווארט אויף איהם די באַקוועמליכקייט פון אַ לעדיגען פּלאַץ איז דאָס זיין גליק, אָבער פאַר אַ צווייטען אריינצו־לויפען און אויסצוכאַפּען דאָס בענקעל איידער דער ערשטער פאַספּיעט זיך נאָך אוועקצוזעצען איז שוין גאַר ניט עדעל, דאָס הייסט אויסכאַפּען פון יענעם זיין באַקוועמליכקייט.

מאַניערען פון ציוויליזירטקייט.

ווער האָט ניט באַוואונדערט דעם טיפּ מענשען, וועלכער שטעהט אין דער געפּאַקטער קאַר און לויפט ניט באַלד פאַרכאַפּען דאָס, נאָר־וואָס, אויסגעליידיגטע פּלאַץ, נאָר ער קוקט זיך ארום טאָמער שטעהט אַ צווייטער, וואָס וויל אויך דאָס פּלאַץ? עס איז דאָך שוין אָפּגערעדט אז אַזאַ מענש וועט לאָזען דאָס פּלאַץ פאַר אַן אַלטען, פאַר אַ שוואַכען, פאַר אַ פרוי און פאַר אַ קינד, אָבער ער לאָזט דאָס פּלאַץ אויך פאַר דעם צווייטען, דעם נאָהענטערען. ער וואָלט געפיהלט קליינליך ווען ער וואָלט זיך געבען אַ לאָז און אויסכאַפּען דאָס פּלאַץ פאַר זיך. איינינגע מענשען וואָלטען זיך געדאַרפט לערנען אָט אַזאַ שעהנע מדה.

ניט קיין שעהנע מאַניערען.

דאָ אין אונזער לאַנד ווערט אָט די מדה פון שטעהן אין דער ליין איינגעפּלאַנצט אין די קינדער נאָך אין דער סקול. שפּעטער איז דאָס שוין אַ געוואוינהייט. עס איז זעהר אוממאָראַליש פאַר אַ מענשען זיך אריינצושטופּען אין דער ליניע, מיט עטליכע פּלעצער פריהער. דאָס הייסט ביי אַ צווייטען אויסנאַרען זיין צייט, וועלכע איז אפשר טייער איהם, אַזוי ווי אונז.

ניט קיין גוטע מאַניערען.

צו קומען שפּעט צו אַ מיטינג, צו אַ מאַלצייט צו יענעם, הייסט אַ סך פאַרברעכענס געגען יענעמס באַקוועמליכקייט. אַלץ דאַרף וואַרטען, דער רעדנער מוז אָנהויבען שפּעט און אפשר ענדיגען זיין רעדע מיט גרויסער אומבאַקוועמליכקייט פאַר זיך. ביי די מאַלצייטען, דאַרפען אפשר אַנדערע הונגערען, וואַרטענדיג. מיט איין וואָרט, עס איז מאָראַליש אַ טראַכט צו טאָן פון יענעם און ניט ארויסגעהן פונ׳ם אייגענעם הויז אין דער צייט, ווען מען וואָלט שוין געדאַרפט זיין אויפ׳ן פּלאַץ.

מעג מען נאָכטאָן.

געהט אריין אין אַן אַמעריקאַנער האָל, וואו מען דאַרף האַלטען אַ מיטינג. ערשטענס, וועט איהר זעהן, ווי די ערשטע אָנקומערס פאַר־נעהמען געוועהנליך די ערגערע פּלעצער, פיהלענדיג אַן אָבשטוים אויס־

צונוצען פאַר זיך די בעסטע געלעגענהייט. דאָס געהט שוין אַזוי בירושה פון דור דורות. און צווייטענס, וועט איהר זעהן, אַז אין די לעצטע פינף, אָדער צעהן מיטנוט, ווערט דער זאַל אָנגעפּילט מיט אַמאָל, אַלע זוכען צו קומען צו דער צייט. „טיים איז מאָני", ניט נאָר פאַר אונז, נאָר פאַר יענעם אויך.

מען מעג נאָכטאָן.

אָנקומען שפּעט צו אַ מיטינג, הייסט אָנמאַכען אַ טאַראַראַם אין זאַל, און אָפּט הייסט עס שטערען דעם רעדנער, וואָס האַלט שוין זיין רעדע. אָבער אויפשטעהן און אַרויסגעהן, נאָך איידער דער רעדנער האָט געענדיגט, איז ניט נאָר אַ באַליידיגונג צום רעדנער, נאָר אַ גרויסע שטערונג פאַר'ן פּובליקום. די אויפמערקזאַמקייט פון יעדען ווערט אונטערבראָכען. קאָנען מיר דען ניט אָפּפערען אַביסעל צוליב אונזערע מיטמענשען, און טאַקע דערמיט אַליין פאַלגען די געזעצען פון איידעל-קייט? זעלטען טרעפט דאָס ביי אינטעליגענטע מענשען. ווען זיי מוזען שוין יאָ אַרויסגעהן, טאָן זיי דאָס אין אַ מאָמענט, ווען די רעדע איז אָפּגעשטעלט אויף אַ ווײַלע, סיי ווי סיי. רעדען צווישען זיך, ווען דער רעדנער רעדט איז אויך זעהר ניט איידעל.

מיר מעגען נאָכטאָן.

זיך באַריהמען, זיך אַרויסשטעלען צווישען מענשען, זוכען צו ציהען די אויפמערקזאַמקייט צו זיך, אָדער צום קינד'ס חכמות צ. ב. און זיך אַרומקוקען צו זעהט מען, איז אַזוי וואולגאַר, ווי ערנידערענד. די אַרו-מיגע פאַרפעהלען גאָר צו באַמערקען דאָס גוטע, און זעהען נאָר דאָס וואולגאַרע און קריגען פאַראַכטונג. דאָס גוטע אין אונז, אָדער אין אונזערע קינדער דאַרף זיך אַליין אַדווערטייזען און מיר דאַרפען ניט אומטערהעלפען. באַשיידענהייט — איז שטענדיג געווען און וועט שטענדיג בלייבען איינע פון די שעהנסטע מענשליכע מעלות. וואָס ציוויליזירטער מענשען ווערען, אַלץ מעהר זוכען זיי ביי זיך צו ענטוויק-לען אָט די שעהנע מדה, ביז דאָס ווערט אַ נאַטור זאַך. אונזערע קינדער ירש'ענען דאָס לייכט פון אונז.

באַשיידענהייט.

מיט דעם געפיהל פון באַשיידענהייט קאָן אַ מענש ביי זיך שוין ניט פועל'ן אויפצורייסען די אויגען ביי יענעם מיט אויסערגעוועהנליך רעש'דיגע קליידער, גרוביאַנסקי דימענטענע רינגען אויף די פינגער א. אז. וו. דער געפיהל: „אָט זעהט, און זאָל אייך דאָס האַרץ צו-פּיקעט ווערען פון קנאה", שטעהט נאָר איין ביי אַ מענשען, וואָס האַלט נאָך גאָר ווייט אויפ'ן וועג פון מאָדערנער ציוויליזאַציע און מענשליכער עדעלקייט.

אַ גוטע באַוועגונג.

אין אַלע ציוויליזירטע לענדער געהט איצט אָן אַ באוועגונג צו לערנען דאָס פאָלק ניט צו שפייען אויף דער פאָדלאָגע ביי זיך אין הויז, און אויך ניט אין דרויסען, וואו מענשען געהען. עס איז ניט אַזוי שווער צו טרעפען די אורזאַך פון דער באוועגונג. ערשטענס, איז דאָס מיאוס פאַר'ן אויג. אָבער וויכטיגער איז דאָס, וואָס דאָס איז אומגעזונט. שפייעכטס, אָדער לעכעץ באַשטעהט ניט נאָר פון וואסער. דאָרט איז פאַראַן אָפּפאַל פון קערפּער, און נאָך זעהר אָפט פון ניט קיין געזונטען קערפּער. דאָס וואסער אַלזאָ טריקענט אויס, און דאָס איבעריגע הויבט זיך אויף אין דער לופטען און פליהט מיט'ן שטויב אין דער נאָז אריין, אין האַלז אריין, און קאָן לייכט פאַר־טראָגען יענעמס קראַנקהייט אין אָן אומשולדיגען מענשענס קערפּער אריין. מיר מוזען טראַכטען פון יענעמס טובה, דאַן וועט יענער טראַכטען פון אונזוערער.

א שטיק מיאוסקייט.

זעהר אַ גרויסע מיאוס'קייט איז צו דערלויבען די אינגלעך צו לאָזען דאָס וואסער פאַר יעדען אין די אויגען אין גאַס. בושה, באַ־שיידענהייט איז אַ שעהנע מידה, און מען דאַרף דאָס אָנהויבען צו ענטוויקלען אַפילו ביים יונגסטען קינד. אַחוץ דעם דאַרף אַ גאַס זיין ריין און ניט מיט מיאוס'ע גערוכען. מען דאַרף פון אַנדערע אויך אַ טראַכט טאָן. מען מוז אינגלעך לערנען געהן אין הויז אריין, ווי די מיידלעך טוען אין אַזאַ פאַל.

א שטיק מיאוסקייט.

צו זעצען די קליינע בייבי פאַר יעדען אין די אויגען אָפּצוטאָן די נאַטירליכע פליכט איז אַ מיאוס'קייט. יענעם איז דאָס ניט אָנ־גענעהם צו זעהן, אַפילו ביי אַ קינד. און איבערהויפּט איז די גאַס אָדער דער פּאַרק ניט דער פּלאַץ דערצו. אינטעליגענטע מאַמעס גיבען זיך שוין אַן עצה, ווי אויסצומיידען אָט דעם פּאַבליק־ניוסענס.

א שטיק מיאוסקייט.

איינינע מאַמעס באַרעכענען זיך גאָר ניט, אַז אַ פּאַרק איז אַ ציערונג פון אַ שטאָדט און געהערט צו אַלעמען גלייך. דאַרום צו צוהענגען נאַסע דייפּערס אויף די בענק און בוימלעך איז ניט נאָר אומאַנשטענדיג נאָר אַ שטאַרקע איבערטרעטונג פון יענעמס רעכט — אַ פּאַבליק ניוסענס. און וואָסער מיאוס'ן נאָמען דאָס גיט אַלע אימי־גראַנטען קאָן מען זיך שוין פאַרשטעלען. מען טאַר ניט מאַכען אַ לאַנדרי פונ'ם פּאַרק.

זיך אַריבערצולעגען איבער'ן קינד'ס וועגעלע אין פּאַרק און אַנ־

זויגען דאָס קינד מיט דער אָפענער ברוסט אין די אויגען פון אַלע פאַרבייגעהער, איז זעהר אַלטמאָדיש. עס איז שוין צייט אַז די אידישע פרויען זאָלען אַביסעל אַ טראַכט טאָן פון דעם נאָמען פון זייער פאָלק. מען דאַרף ניט שלעפּען אָט דעם נאָמען אין דער בלאָטע. אַ פּאַרק איז אַ פּאַבליק פּליים, און וואָרום זאָלען מיר זיך ניט פיהרען ווי די אינטעליגענטע אַמעריקאַנערקעס? שעהנע אויפפיהרונג איז זיך גוט צו לערנען פון יעדען.

זייט ניט קיין מיאוסקייט נאָר אַ ציהרונג אין פּאַרק.

געהט אין פּאַרק אריין ווי אַ שעהן־אויסזעהענדע דאַמע: ריין און שעהן. פאַרגעסט ניט, אַז אַנדערע מענשען זעהען אייך. פיהרט די קינדער ריין און זעהט, אַז דער פּאַרק זאָל גאַרניט פאַרלירען אין שעהנקייט און ציכטיגקייט פון אייער און אייערע קינדער'ס זיין דאָרט.

אויך אַ מיוסקייט.

ביי זיך אין דער היים קאָן מען ניסען אַזוי הויך ווי עס לאָזט זיך. אָבער צווישען מענשען קאָן מען זיך לייכט קאָנטראָלירען און ניט אָנמאַכען אַ גאַנצען טאַראַראַם און ציהען יעדענס אויפמערקזאַמקייט צו זיך און נאָך אָפט אַ שמייכעל אויך. עס איז לייכט אָפּצושטעלען דעם הויכען קוויטש.

אַ מיאוסקייט און אַ שעדליכקייט.

דאָס איז ניט קיין אידישער שטריך נאָר אַ שטריך פון אַלע נאַ־רישע מאַמעס, אָבער אונזערע מאַמעס מעגען אַ טראַכט טאָן דערפון. קיין קינד וואַקסט ניט אויף אָהן פאַלען. טויזענט פאַלען געהען אָפּ מיט גאַרניט. דאָך ביי יעדען פאַל גיט די מאַמע אַ קוויטש אויף אַ קול און אַ פּאַטש מיט די הענט, אַזוי אַז דאָס קינד אַליין דערשרעקט זיך און ווערט נערוועז און שרייט און כליפּעט. אָט די לאַגע קאָסט אַמאָל אַ קינד אַ סך; זיינע נערוועז ווערען באַשעדיגט דערפון. אָבער שוין אָפּגערעדט פון קינד, ווי זעהט אַ מענש אויס ווען ער פאַרלירט קאָנטראָל איבער זיך? עס רופט פשוט ארויס אַ שמייכעל ביי אַ צווייטען. אינטעליגענטע מאַמעס קאָנטראָלירען זיך, און ווי שעהן דאָס איז, און וואָסער אַ גוטען לעסאָן פון זעלבסט־קאָנטראָל די מוטער גיט דעם קינד אַליין! אַ מענש דאַרף זיך ניט האַלטען פאַר קיין גאַנצער צאַצקע. מען פאַלט און מען הויבט זיך אויף. קיין טאַראַראַם דאַרף דערפון ניט ווערען.

וואָס, עס האָט שוין אַזוי צוגעשפּאַרט?

ארויסברענגען די שיסעל שפּייז אין דרויסען און אַנהאָדעווען די קינדער איז אַ מיאוס'קייט. קינדער דאַרף מען לערנען עסען ווי מענשען, ביי אַ שעהן־געגרייטען טיש. אחוץ דעם דאַרף מען קינדער

לערנען זיך צו האַלטען אַנשטענדיג אין אַ גאַס, וועלכע געהערט צו אַלע אַנדערע אויך.

מאכען מיאוסע שטיק.

עס זאָל זיך ניט טרעפען, אַז אַ געליבטער מיטגליד פון דער פאַמיליע זאָל שטאַרבען. אָבער לײדער טרעפט עס יאָ, און דאָס האַרץ ווערט צוריסען אויף שטיקער. אָבער וויינען אויף אַ קול, רייסען זיך ביי די האָר, שרייען און יאָמערען, זיך וואַרפען און שמיצען און איינלעגען וועלטען איז מיאוס און אַזיאַטיש. ציווילי־זירטע מענשען פיהלען דעם וועהטאָג ניט ווייניגער, און עס רייסט זיי ביי דער נשמה גראָד אַזוי שטאַרק, אָבער זיי טראָגען זייער טרויער רוהיג, מיט זעלבסט־קאָנטראָל, ניט מאַכענדיג קיין משוגע'נע שטיק און ניט פאַריאָמערענדיג די גאַנצע נאָכבאַרשאַפט. דעם טוי־טען איז דאָך שוין אַלץ איינס, אָבער אַ לעבעדיגער מענש דאַרף אין זינען האָבען ניט אַנצואווערען אַפילו אין אומגליק זיין מענשליכע ווירדע און ניט מאַכען פון זיך קיין אויסשטעלונג.

צוויי בילדער.

געהט זיך דורך צווישען דער געדיכטער מאַסע אויפ'ן ברעג פון ים, אין אַ קוני־איילענד, צ. ב., און קוקט זיך צו, ווי פאַרשיידענע מענשען פיהרען זיך אין אַט דעם פּאַבליק פּלאַץ. אַט זעהט מען אַ בילד: אויפ'ן זאַמד זיצט אַ מאַמע מיט קינדער. אַ ריין טישטוך איז אויסגעשפּרייט. די מאַמע עפענט אַ רענצעל, אָדער אַ פּאָר ריכ־טיג פאַרבונדענע פּודעלעך, און פון דאָרט דערלאַנגט זי יעדען דיין־געשניטענע סענדוויטשעס, שעהן איינגעוויקעלט אין אַ פּאַפּירענעם נעפּקין, אָדער וואַקס־פּאַפּיר. יעדער מיטגליד עסט, האַלטענדיג דעם סענדוויטש ניט אין די הוילע פינגער, וועלכע זיינען אפשר מיט זאַמד, נאָר טאַקע אין פּאַפּיר. די איבעריגע זאַכען זיינען אויך ריכטיג איינ־געבונדען און שעהן צוגעפּערטיגט נאָך אין דער היים. און די דאָ־זיגע פּאַמיליע מאַכט זעהר אַ שעהנעם איינדרוק. דעם אָפּפאַל וואַרפט יעדער צונויף אין אַ פּאַפּיר אריין, און די מאַמע זעהט שוין, אַז דאָס זאָל געהן אין דער גאַרבעדזש־קאַן, און ניט איבערבלייבען און פאַרשמוצען דאָס פּלאַץ.

דאָס צווייטע בילד: אַט זיצט אַ מאַמע מיט קינדער און זיי ווילען זיך אויך נעמען עסען. פון קיין טישטוך איז אַפילו ניט גע־דאַכט. די מאַמע עפענט דעם סאַראַטענעם קאָשיק און נעמט ארויס אַ ברויט און אַ מעסער. צוטוליענדיג דאָס ברויט צו זיך, שניידט זי אָפּ פּענעצער ברויט און גיט יעדען אין דער האַנט אריין. דאַן נעמט זי פון קאָשיק ארויס אַ טאָפּ מיט פיש אָדער געקאָכטע הוהן און צונעמענדיג דאָס מיט די פינגער, לעגט זי ארויף שטיקער אויף

יעדען קינד'ס ברויט, און זיי זיצען און עסען, אויפמאַכענדיג ביי יעדען בים דאָס מויל אַזוי ווייט ווי עס קאָן נאָר עפענען זיך, ווייל די פענעצען זיינען אַזוי גראָב.

מיט אַ די נאַסע פינגער צוטעכערט די מאַמע די איבעריגע זאכען, וואָס ליגען דאָרט צונויפגעוואָרפען אין קאָשיק.ביינדלעך, שאָלעכץ פון פרוכט אָדער אייער — אַלץ ווערט אָהן שום אויפמערקזאמקייט געוואָרפען טאַקע אַט דאָרט, וואו מען עסט, און טאַקע אַט דאָרט בלייבען זיי, מן הסתם אום צו דערקוויקען דאָס אויג פון אַ צווייטען, וואָס וועט קומען שפּעטער. ווי געפעלט אייך דאָס בילד?

אַט דאָס לעצטע, באַשריבענע בילד, ווי אויך אַ סך אַנדערע חסרונות פון אויפפיהרונג, וואָס מיר האָבען אין דיזען קאַפּיטעל אויסגערעכענט, זיינען ניט דוקא אידישע שטריכען. זיי געפינט מען ביי מענשען פון אַנדערע נאַציעס אויך. אָבער אַזוי ווי אונז זיינען נאָהענט צום האַרצען די אידען, באַהויפּטען מיר, אַז אידען טאָרען דאָס ביי זיך ניט דערלאָזען. זיי מוזען זיך צופּאַסען צום שעהנסטען און צום בעסטען — ווייל זיי פעהלט ניט די אינטעליגענץ אָדער די געפיהלען דערצו. מען דאַרף בלויז ריכטיג אויסנוצען די גרעסערע געלעגענהייטען, וואָס אידען האָבען דאָ אין דעם פרייערען לאַנד, זיך צוקוקען, אַ טראַכט טאָן דערפון און ביי זיך אויסאַרבייטען נאָר גוטע און שעהנע געוואוינהייטען.

קאַפּיטעל 8.

אביסעל היגיענע

פרישע לופט און זונענשיין, ז. 221. — ריינקייט, ז. 225. — עסען נאַטירליך, ז. — 238. — ניט מאַטערען דעם קערפּער, ז. 243. — געזונטע עקסערסייז, ז. 251.

די פינף כללים

היגיענע איז די וויסענשאַפט, וואָס לערענט ווי צו האַלטען דעם קערפּער אין אַ גוטען צושטאַנד. אָט די לעהרע פאַרנעמט זיך מיט אַלץ, וואָס העלפט דעם געזונט. פון פיל אַנדערע וויסענשאַפטען באַרגט זי פּונקטען, אום מיט זיי צו לערנען ווי זיך צו באַגעהן מיט'ן קערפּער, אז ער זאָל קאָנען בלייבען פריי פון קראַנקהייט און זיך האַל־טען שטאַרקער וואָס לענגער.

שווער איז שוין צו קורירען קראַנקהייט, אָבער צו פאַרמיידען קראַנקהייט איז כמעט שטענדיג לייכט. מען דאַרף בלויז פאַרשטעהן עטליכע כללים, וואָס די היגיענע לערענט אונז, און דאָס לעבען וואָלט געקאָנט זיין גאָר אַנדערש, ווי עס איז היינט ביי די מערסטע מענשען, ביי וועמען קראַנקהייט איז כמעט דער כלל.

און קיין סך כללים פאַר אַ היגיענישען לעבען דאַרף מען ניט לערנען, בלויז אַ פינף.

ע ר ש ט ע נ ס: שטענדיג לעבען אין דער פרישער לופט און זעהן האָבען זונענשיין כאָטש עטליכע שעה אַ טאָג.

צ ו ו י י ט ע נ ס: לעבען אין ריינקייט, אי ארום זיך, אי אין הויז, אי אין שטאָדט.

ד ר י ט ע נ ס: עסען נאָר איינפאַכע, נאַטירליכע עסענס, אָהן צאַצקעס און אָהן דריידלעך.

פ ע ר ט ע נ ס: ניט מאַטערען דעם קערפּער.

פ י נ פ ט ע נ ס: אויפהאַלטען יעדען טאָג עטליכע איינפאַכע עקסערסייזעס (מאַציאָן).

און אָט וועלען מיר באַטראַכטען די עטליכע היגיענישע כללים.

פרישע לופט און זונענשיין

ווי שוין געזאָגט אויף אַן אַנדער פּלאַץ, קריגט דער קערפּער זיין כח און וואַרימקייט פון געוויסע עסענס, וואס „ברענען" און פאַרהייצען איהם. דאָס ברענען זעהט טאַקע ניט אוים ווי דאָס ברענען פון קוילען, אָבער אין תוך איז דאָס דאָס זעלבע.

יעדער ווייסט, אַז אָהן לופט ברענט קיין שום זאַך ניט. אַט דעקט, צ. ב., איבער דאָס ברענענדיגע ליכט, ווערט עס פאַרלאָשען, ווייל קיין לופט קאָן ניט צוקומען. מאַכט ענג צו די טירלעך און דעם קוימען פון אַ ברענענדיגען אויווען, וועט ער אויך פאַרלאָשען ווערען, ווייל צו דעם פייער האָט קיין לופט ניט געקאָנט אַריינקומען. אָהן לופט קאָן קיין פייער ניט זיין. דער קערפּער איז אויך גראַד ווי אַ ברענענדיגער אויווען. ער קאָן אויך ניט אויפהאַלטען זיין פייערעל ווען קיין לופט קומט אין איהם ניט אַריין.

אָבער לאָמיר פריהער זעהן, וואָס די לופט איז אַזוינס. די לופט איז צוזאַמענגעשטעלט פון עטליכערליי גאַזען; אָבער נאָר איינער פון אַט די גאַזען העלפט ביים ברענען. אַט דעם גאַז רופט מען אָקסי-דזשען. אין מאָס איז דער אָקסידזשען בלויז איין פינפ-טעל פון דער גאַנצער לופט. די איבעריגע, גאַזען (ניטראָדזשען קאַרבאָן דייאָקסייד א. אַז. וו.) זיינען די איבעריגע פיר-פינפטעל פון דער לופט; און כאָטש מיר אָטעמען זיי אַריין צוזאַמען מיט'ן אָק-סידזשען טוען זיי אָבער גאָרניט אויף אין קערפּער. זיי געהען צוריק אַרוים ווי זיי זיינען אַריינגעקומען. נאָר דער אָקסידזשען ברענגט אונז נוצען.

אַריינקומענדיג אין די לונגען, וואו דאָס בלוט אין די אָדערען רינט, פאַראייניגט זיך דער אָקסידזשען מיט די רויטע קיילעכלעך פונ'ם בלוט. און דאָס בלוט צוטראָגט איהם צו אַלע צעלען. די צעלען זיינען די פּיטשינקע חלקים'לעך, פון וועלכע דער גאַנצער קער-פּער איז אויפגעבויט. און צו אַט די חלקים'לעך ברענגט דאָס בלוט ערשטענס דאָס איבערגעקאָכטע עסען פון דער פאַרדייאונג-מאַשין און אַט דעם אָקסידזשען, אום דאָס עסען זאָל אין די צעלען קאָנען ברענען מיט דער הילף פון דעם אָקסידזשען (גראַד ווי דאָס ליכט קאָן ברענען מיט דעם אָקסידזשען פון דער לופט). און אַט דאָס „ברענען" אין די צעלען גיט דעם קערפּער כח און וואַרימקייט, בויט דעם קער-פּער, ווען ער איז נאָך קליין און האַלט איהם אויף שפּעטער אין אַ געזונטען צושטאַנד.

דער אָקסידזשען, אַלזאָ, העלפט דעם עסען „ברענען" אין די צעלען. און אום דאָס ברענען זאָל אין די צעלען קאָנען שטענ-דיג אָנגעהן, טאָר קיין אָקסידזשען קיין מאָל ניט אויספעהלען. ער מוז שטענדיג אַריינגעצויגען ווערען אין די לונגען אַריין מיט'ן אָטעם.

אָהן אקסידזשען, גאָר אין גאַנצען, ווערט דער לעבעדיגער אויוועז באַלד פּאַרלאָשען. אָט, צ. ב., ווארגט אַ מענשען, ד. ה. פאַרמאַכט דעם האלז און לאָזט קיין לופט ניט אריין, און אין אַ פּאָר מינוטען שטאַרבט ער. אָבער ווען ווייניג פרישע לופט קומט אריין אין די לונגען, שטאַרבט דער מענש ניט באַלד אָפּ, אָבער אין זיין קערפּער געהט דאָס „ברענען" שלעכט אָן, און קיין גוטס קומט דעם מענשען ניט ארויס דערפון.

די עהנליכקייט פון'ם קערפער צו אַן אויוועז זעהט מען אין אַן אַנדער פונקט אויך. גראַד ווי דער אויוועז האָט איבערגעבלעבענע אַש, אזוי האָט דער קערפּער אויך „אַש". דאָס אַש פון אַן אמת'ן אויוועז שאַרט מען ארויס מיט אַ לאָפּעטקעלע, אָבער ווער, דענקט איהר, שאַרט ארויס אונזער „אַש"? דער דזשעניטאָר (דוואָרניק) פאַר אָט דער אַרבייט איז טאַקע דאָס בלוט אַליין. דאָס בלוט איז אונזער צווייענדיגער משרת, ווי מיר וועלען באַלד זעהן.

ווען דאָס עסען אין דער פאַרדייאונגס-מאַשין ווערט שוין אין גאַנצען איבערגעקאָכט, ווערט דערפון אַ גאַנץ שיטערע זאַפט, און אָט די זאַפט שלאָגט זיך לייכט דורך די ווענטלעך פון דער פאַרדיי-אונגס-מאַשין און געהט אריין אין בלוט אריין. דאָס בלוט צוטראָגט עס דאַן, לויפענדיג אין די אָדערען איבער'ן קערפּער און אַוועקלעגענ-דיג עס אין יעדער צעלע, האָדעווענדיג אויף אַזאַ אופן יעדען מינד-סטען גליד.

אָפּטוענדיג אָט דאָס שטיקעל אַרבייט, געהט דאָס בלוט צוריק פון וואַנען עס איז געקומען; אָבער לעדיג געהט עס ניט. אויך איצט מוז עס עפּעס טראָגען. איצט טראָגט דאָס בלוט ארויס דאָס „איבער-געבליבענע" עסען פון פריהער, דאָס הייסט דעם אָפּפאַל פון יעדער צעלע — דאָס „אַש", אזוי צו זאָגען.

אָבער לאָמיר אַקאָרשט זעהן פון וואָס באַשטעהט דעם בלוט'ס נייער באַגאַזש, אָט דאָס „אַש". דער באַגאַזש, וועלכען דאָס בלוט מוז ארויסטראָגען אין זיין צוריקגאַנג, באַשטעהט ערשטענס פון וואַסער, צווייטענס פון יוריק עסיד און דריטענס פון אַ שעדליכען גאַז, וואָס הייסט קאַרבאָן דייאָקסייד.

דאָס בלוט טראָגט אַלזאָ ארויס דאָס, וואָס דער קערפּער דאַרף שוין ניט, און די נירען און די לונגען וואַרפען דאָס ארויס פון קער-פּער אין דרויסען ארויס. די נירען וואַרפען ארויס דעם יוריק עסיד מיט'ן וואַסער (יורין), און די לונגען ווערען פטור פון דעם שעדליכען גאַז קאַרבאָן דייאָקסייד, ארויסאָטעמענדיג איהם צוזאַמען מיט מעהר וואַסער (פייכטקייט פון די לונגען). די הויט פון קערפּער העלפט אויך אין ארויסוואַרפען אַ חלק פון אָט דעם „אַש", אָבער דאָ איז ניט דאָס פּלאַץ צו רעדען דערפון.

איצט זעהען מיר דאָך שוין, אַז מיט'ן אריינציהען דעם אָטעם נעמען מיר אריין אקסידזשען, וועלכער גיט אונז לעבען, אָבער מיט'ן

ארויסאָטעמען לאָזען מיר ארויס אַ שלעכטען, שעדליכען גאַז, און נאָך אין אַ גרויסער מאָס דערצו. דער גאַז איז, ווי געזאָגט, קאַרבאָן דייאָקסייד.

נאָך אַט דעם, וואָס מיר האָבען דאָ דערצעהלט, דאַרף מען דען שוין אַ סך בריינען, אַז מען טאָר ניט זיצען אָדער שלאָפען אין אַ צימער, וואו די פענסטער זיינען פארמאכט, און קיין שטענדיגער נייער סופלאַי (זאַפּאַס) פון פרישע לופט מיט אָקסידזשען קומט ניט אריין, און טרייבט ניט ארויס דעם שעדליכען גאַז קאַרבאָן דייאָקסייד, וועל־כער קומט ארויס פון די לונגען מיט יעדען ארויסלאָזען דעם אָטעם?

דעם אָקסידזשען פונ'ם פארמאַכטען צימער שעפּען מיר מיט'ן אָטעם אין גאַנצען אויס ביסלעכוויים און דער אויסגעמאָטערטער קאַר־באָן דייאָקסייד הויבט אָן ביסלעכוויים אָנצופילען דאָס צימער און מיר הויבען איהם אָן צוריק אריינצואָטעמען. און דאָס איז זעהר שעדליך. דאָס פאר'סמ'ט אונז לאַנגזאַם, ברענגענדיג מידקייט, שלעכ־טען אַפּעטיט, קראַנקהייט.

און די געפאַהר איז נאָך דאָס, וואָס אַזאַ קערפּער ווערט לייכט דער קרבן פון קראַנקהייט־מיקראָבען. אַזאַ קערפּער האָט ניט קיין מאַכט פון ווידערשטאַנד געגען קראַנקהייט און פאַלט אַלעמאָל איין; אַלע שלעק טשעפּען זיך צו איהם. אָבער שוין אַפילו ניט רעדענדיג פון קראַנקהייט, ווער ווייס ניט, אַז אין שלעכטער לופט פיהלט מען זיך געדריקט, ניט אַזוי מונטער, ווי מען קאָן זיין, און דאָס האָט אודאי אַ שלעכטע ווירקונג אויפ'ן געזונט.

גיט זיך אַן עצה

שלאָפט מיט אָפענע פענסטער. באַשיצט זיך נאָר פונ'ם ווינט. אַ גאַנצען טאָג מוז מען אויך אָטעמען מיט פרישער לופט, וואָס קומט אריין דורכ'ן אָפענעם פענסטער. אום זומער, זעהט ארויסצופאָהרען אין קאַנטרי, זאָל דאָס אַפילו נאָר זיין ערגעץ אויף אַ פעלד אין אַ פּאַלאַטקע (טענט); און איבערהויפּט דאַרף מען זוכען מיטלען אויף צו שלאָפען אין דרויסען: אויפ'ן דאַך, אויף אַ גאַניק, אָדער וואו נאָר מעגליך. זוכט, שטרעבט דערצו, און איהר וועט זיך דערשלאָגען דערצו. (שלאָפען אין דרויסען זעהט קאַפּיטעל 23).

פרישע לופט און זונענשיין

די זון הרג'עט בעסער אַוועק קראַנקהייט־מיקראָבען, ווי איר־גענד וועלכער דיסאינפעקטענט. לאָזט אריין די זון. זאָל בעסער דאָס מעבעל אָפּבליאַקירען, איידער די פנים'ער פון די קינדער. „וואו די זון קומט ניט אריין, קומט דער דאָקטאָר יאָ אריין", זאָגט אַן אַלט ענגליש ווערטעל.

די וויכטיגקייט פון זונענשיין

מען האט ערשט ניט לאנג אויסגעפונען, אז די זון שיקט ארויס „אולטרא פיאלעטעווע שטראהלען", וועלכע מען זעהט ניט מיט די אויגען, אבער זיי זיינען דארט פאראן און זיינען זעהר וויכטיג פאר׳ן געזונט. זיי זיינען עס די חלקים׳לעך פון דער זון, וואס מאכען די וויטאמינס, גלויבט מען. זיי הרג׳ענען אוועק מיקראבען; אהן זיי קאן גאר ניט וואקסען. ניט דער מענש, ניט די חיה און ניט די פלאנצונג. מיט איין ווארט, אהן אט די דערמאנטע שטראהלען קאן קיין לעבען ניט זיין. מיט אלע מעגליכקייטען דארף מען זעהן געבען דעם קערפער די זון, ניט נאר דורכ׳ן פענסטער, נאר אין דרויסען. פאדלאזען די פינסטערע טענעמענט-לעכער איז די ערשטע פליכט פון עלטערען און פון יעדען איינעם.

די אולטרא-פיאלעטאווע שטראהלען

אט די שטראהלען פון דער זון, וועלכע, ווי געזאגט אויבען, זיינען אזוי וויכטיג פאר׳ן לעבען, ווירקען אם בעסטען, ווי עס ווייזט אויס, ווען די הויט פון קערפער איז אביסעל אפגעברענט פון דער זון. אט דערפאר האט היינט די מענשהייט אויסגעטאן די פאלשע בושה און מען האט אנגעהויבען אזוי פיל ארונטערצושטעלען דעם קערפער אונטער דעם איינפלוס פון דער אפענער לופט און זונענשיין. די פרויען זיינען שוין א סך אוועק אויף אט דעם קלוגען וועג; עס בלייבט נאך פאר די מענער איינצופיהרען א שטיקעל רעפארמע אין זייערע קליידער, און דער ענגער, אנגעקראכמאלעטער קאלנער אויפ׳ן האלז, די דאפעלטע העמדער, דאס דאפעלטע רעקעל (ראק און זשילעט), די שווערע שיך וואלטען שוין אויך געמעגט פארברענט ווערען אין חמץ. און לייכטע קליידער, וואס לאזען-צו לופט און זון און דערלויבען דעם בלוט צו רינען פריי, וואלטען שוין אויך געמעגט באפרייען דעם מענערשען געשלעכט פון דער ירושה פון דער נארישער פארגאנגענהייט.

לופטערען אפט

אלע פלעצער, וואו א מענש קומט אריין, מוזען האבען גענוג פענסטער און טירען אויף אריינצולאזען פרישע לופט און די זון. קעלערס, שטאלען, בוידעמער — איבעראל מוז ווערען געלופטערט און דורכגענומען מיט דער זונען-שיין, אום קראנקהייט-מיקראבען זאלען זיך ניט קאנען אנקלייבען.

בעסטע צימערען

די צימערען, וועלכע האבען פענסטער צו דער סאוטה (צו דרום, זיד) זיינען די געזינטסטע, ווייל מעהר ווי א האלבען טאג שיינט די זון אריין דורך די פענסטער. אזעלכע צימערען זיינען אום ווינטער

וואַרים און אום זומער קיהל. ווער עס האָט דאָס גליק זיך אַליין צו בויען אַ הויז, דאַרף מאַכען אַלע וויכטיגע צימערען, איבערהויפּט די שלאָפצימערען, מיט די פענסטער צו דער סאַוטה.

פרישע לופט פאַר דער הויט

וואָס װעניגער מען טוליעט זיך, אַלץ בעסער. די הויט דאַרף האָבען פרישע לופט אויף זי צו שטאַרקען. אויב ניט, ווערט זי אַזוי אָפּגעשוואַכט, אַז זי קאָן ניט פאַרטראָגען קיין ביסעל קיהלקייט און ווערט טאַקע „פאַרקיהלט". דאָס פּנים און די הענט זיינען דאָך חלקים פון דער זעלביגער הויט, אָבער דערפאַר ווייל מען געוואוינט זיי צו דער קעלט, שטעהען זיי דאָס אוים און פאַרקיהלען זיך ניט. מען האָט אמאָל געפרעגט אַן אינדיאַנער, ווי אַזוי ער קאָן ארומגעהן נאַקעט אין דער קעלט און ניט פאַרקיהלען זיך, האָט ער געענטפערט, אַז די הויט פון זיין לייב איז געמאַכט פון סאַמע „פּנים".

מורא פאַר דער לופט

איבעראל איז פאַראַן אַ צוג, און זעלטען קאָן מען זיך אויסהיטען דערפון. דאַרום איז זעהר ניצליך זיך צוצוגעוואוינען, אַזוי ווייט ווי מעגליך, צו אַ צוג, און אויף אַזאַ אופן זיין באַוואָרענט פון די צרות פון די פאַרקיהלונגען. עסט ריכטיג און לעבט אויף פרישער לופט, וועט איהר זיין פאַרהיט.

קליידער מוזען דורכלאָזען לופט

פון גראָבע קליידער שוויצט דער קערפּער, און איהם איז טאַקע לייכט צו כאַפּען אַ פאַרקיהלונג. אי דאָס אונטערוועש, אי די אויבערשטע קליידער דאַרפען זיין דין און דורכלאָזען לופט. נאַר אַן אויבערשטער מאַנטעל מעג זיין דיק פאַר'ן פראָסט אין דרויסען. אָבער אין הויז דאַרף מען געהן אָנגעטאָן וואָס לייכטער. די היינטיגע פרויען מיט די זיידענע זעקעלעך און דינינקע אונטערוועש דינען אַלס בעסטער באַוויז צו אָט דעם כלל. פיל דאָקטוירים זאָגען, אַז עס איז פאַראַן וועניגער ניומאָניא און וועניגער שווינדזוכט ביי פרויען ווי ביי מענער, איבער זייערע לייכטערע קליידער.

ריינקייט

עס איז ניטאָ קיין מענש אויף דער וועלט, וועלכער זאָל ניט גלויבען, אַז ריינקייט ארום זיך, אין הויז און אין גאַס, איז שעהן און אנגענעם. אָבער ריינקייט איז אַ סך מעהר ווי בלויז שעהן. ריינקייט איז געזונטקייט. די פולע וויכטיגקייט פון ריינקייט האָט ערשט די וועלט אָנגעהויבען אָפּצושעצען, זינט מען איז געוואָהר געוואָרען וועגען די מיקראָבען.

טויזענטער יאָהרען האָבען די מענשען אפילו ניט פאַרדעכטיגט,

אז זיי זיינען ארומגערינגעלט מיט אַט די פּיטשינקע לעבענס, וועלכע מען קאָן קוים זעהן דורך שטאַרקע שפּאַקטיוועך. אָבער זיי זיינען דאַרט פאַרט געווען. און דערפאר, ווייל מען האָט פון זיי ניט גע־וואוסט און זיך פאר זיי ניט געהיט, איז מען אויסגעשטאַנען אַ סך צרות און שלעק, ווי צ. ב. כאָלעריעס, שווארצע פלאַגען א. אז. וו.

אפילו היינט ווייסט נאָך דער גרעסטער טייל פון פאָלק ניט, ווי זיך צו היטען פון אַט די אומזיכטבאַרע שונאים, וועלכע פיהרען איבער אַ סך פון אונזער לעבען. אָבער די וויסענשאַפט ווייסט שוין זעהר אַ סך וועגען די פארשיידענע מינים מיקראָבען און זי טוט זעהר ניצליכע אַרבייט, פאַרשפּרייטענדיג אויסקינפטע וועגען אַט די שונאים פון לעבען. איבעראל לערענט מען איצט, ווי זיך צו היטען פון די מיקראָבען פון שווינדזוכט, סקאַרלאַטינע, דיפטעריט א. אַז. וו.

אָבער מען קאָן זיך ניט היטען סיידען מען קוקט דעם שונא גלייך אין די אויגען אריין. דאָס הייסט, סיידען מען באקאַנט זיך מיט זיינע דרכים, מיט דעם אָרט, וואו ער האַלט זיך אויף) א. אַז. וו.

עס זיינען פאַראַן גוטע מיקראָבען, וואָס ברענגען אונז נוצען (קאַפּיטעל 1), אָבער דאָ ווילען מיר רעדען בלויז פון די שלעכטע, די גיפטיגע. די מיקראָבען ווערען געבוירען אַביסעל אַנדערש ווי די איבעריגע לעבעדיגע ברואים. אַ מיקראָב צוטיילט זיך אויף צווייען און אַט האָט איהר צוויי מיקראָבען. פון די צוויי ווערט פיר, פון די פיר אַכט. זיי פארמעהרען זיך מיט אַזאַ שנעלקייט, אז ווען עס וואָלטען ניט געווען די שונאים, וואָס הרג׳ענען זיי אַוועק, וואָלט די וועלט ממש פאַרפלייצט געוואָרען מיט זיי.

אַזוי שנעל פאַרמעהרען זיי זיך, אַז אין איינע צוועלף שעה ווערען פון איין מיקראָב 16 מיליאָן מיקראָבען. דאָס גליק איז, וואָס צוזאַמען מיט דער מכה פון מיקראָבען, האָט אונז די נאַטור געגעבען געוועהר אויף צו ראַנגלען זיך מיט זיי און זיי בייצוקומען.

דער ערשטער וויכטיגסטער שונא פון די גיפטיגע מיקראָבען איז דער געזונטער קערפּער אַליין. ווייל אַזוי ווי זיי קומען אריין מיט׳ן עסען, מיט׳ן וואַסער, מיט דער לופט, זיינען שוין דאָרט פאַראַן גע־וויסע זאַפטען, וואָס הרג׳ענען זיי אַוועק.

נאַטירליך, נאָר אין אַ געזונטען, גוט און ריכטיג געקאַרמעטען קערפּער זיינען די זאַפטען פון דעם ריכטיגען סאָרט.

דער צווייטער שונא זייערער איז די זונענשיין. די זון הרג׳עט זיי, אָהן רחמנות, אַוועק.

דאָ האָבען מיר אויסגערעכענט די ערשטע צוויי וויכטיגע שונאים פון מיקראָבען, וועלכע באַשיצען די מענשען אויף אַזוי וויים, אַז פון קיין קראַנקהייט-מיקראָבען וואָלטען זיי גאָרניט געדאַרפט וויסען. אָבער איידער מיר נעמען זיך רעדען פון דעם דריטען שונא פון די מיקראָבען, גלוסט זיך דאָ אַ ביסעל אָפּצושטעלען זיך און מאַכען אַ

פאַר באַמערקונגען. גיט נאָר אַ טראַכט, לעזער: אַט די ערשטע צוויי שונאים פון די מיקראָבען זיינען דאָך אַזוי לייכט צו באַהויפּטען! אַט די צוויי באַוואָרענישען זיינען דאָך אַזוי לייכט צו קריגען פאַר יעדען איינעם. די נאַטור גיט זיי דאָך מיט דער פולער האַנט: פּשוט, נאַטירליך עסען אום צו מאַכען דעם קערפּער געזונט, און די גרויסע, גאָלדענע זון! און דאָך פעהלען אַט די ביידע ברכות ביים גרויסען עולם, אַבוואָהל די וויסענשאַפט ווייזט שוין אָן בפירוש, ווי לייכט אַט די צוויי געשאַנקען פון דער נאַטור וואָלטען געקאָנט פאַרשפּאָרען אַזוי פיל אומגליק, אַזוי פיל קראַנקהייט.

וואָסער אַ צאָרנדיגע באַשולדיגונג דאָס איז געגען אונזער היינ־טיגער אומגערעכטער קאַפּיטאַליסטישער געזעלשאַפט, וואו דער דאָ־לאַר וועגט איבער מענשליך לעבען, מענשליך גליק. באַרעכענט זיך, וואָס עס פאָדערט זיך: נאָר ריכטיג אָפּעסען און וואוינען אין גראַמע, לופטיגע, זונענדיגע הייזער, און מיר וואָלטען ניט געוואוסט פון אַזוי פיל אומגליק און אַזוי פיל אומזיסטיגען טויט. ניט ווייניגער ווי אַ קאָרגען האַלבען מיליאָן קינדערלעך לעגען מיר אוים אין קליינע קברים׳לעך יעדען יאָהר, דאָ, אין דער רייכער, פּראָגרעסיווער מדינה, די פאַראייניגטע שטאַאַטען!

גאַנצע אָרמעען אַרבייטער מאַטערען זיך שטענדיג מיט די שווינד־זוכט־מיקראָבען, וועלכע עסען ביי זיי די לונגען לעבעדיגערהייט, און אונזער רעגירונג שווייגט, כאָטש מען ווייסט שוין אַזוי פיל פון דער אורזאַך פון אַט דער קראַנקהייט. מען דערלויבט די פאַבריקאַנטען פראַנק און פריי צו פאַלשעווען דאָס עסען און די לענדלאָרדס ארוים־צוכאַפּען די לופט און די זון פון די אַרבייטער׳ס היימען, דאָס הייסט פּשוט פון זייערע לונגען ארוים!

אַט די מחנה אָרימע לייט, די אַרבייטער, זיינען געצוואונגען צו לעבען טאָג און נאַכט אין די ענגע, לופטלאָזע, זונלאָזע שטייגלעך פון די טענעמענט־לעכער. אָבער דערפאַר, זעהט איהר, גיבען איניגע פאַבריקאַנטען און לענדלאָרדס רייכע נדבות אויף שפּיטאָלען, ארוים־שטעלענדיג דערמיט דאָס חזיר־פיסעל, צו ווייזען ווי כשר זיי זיינען.

אָבער די שולד ליגט מעהר אויף דער געזעלשאַפט, וועלכע ווייסט גאַנץ גוט פון אַט די געמיינהייטען און גיט זיך קיין ריהר ניט דאָס צו פאַרבעסערען. וואָס איז, די וועלט איז אַזוי ענג? עס זיינען דען ניט פאַראַן קיין גאַנצע שטרעקעס לעדיגע פעלדער און בערג מיט חיות׳דיגער לופט? עס זיינען דען ניטאָ קיין סאָסנאָווע וועלדער, וועלכע פוסטעווען, און ברעגעס פונ׳ם ים, וועמעס לעבען געבענדע לופט געהט אין ניוועץ?

וואָס איז? אַזאַ רייכע געזעלשאַפט, ווי אונזערע, וואָלט זיך ניט געקאָנט אָן עצה געבען און בויען אַ די פאַבריקען, אַ שעהנע גראַמע הייזקעס פאַר די אַרבייטער דאָרט, אין דער אמת׳ער נאַטור? וואָס איז? מיר האָבען דען קיין באַהנען ניט, וועלכע וואָלטען געקאָנט צו־

פיהרען די ארבייט פון דארט? אבער ווער פארמאגט די באהנען? ניט דאס פאלק, נאר א קופקעלע מאגנאטען, וועלכע שינדען די הויט פאר יעדען מייל רייזע, און די ארבייטער מוזען דארום ליגען אין דער זשמעניע ביי די שטאדט-לענדלארדס, וועלכע האבען אלע טובות פונ׳ם געזעץ אויף זייער זייט.

אט אזעלכע טענות קאן מען האבען צו דער געזעלשאפט פאר פארשווייגען, דאס פאלשעווען פון פאלקס עסען, אבער לאמיר געהן ווייטער:

אחוץ נאטירליך עסען און לעבען אין דער פרישער לופט און אין דער זון, גיט אונז די נאטור די דריטע באווארעניש געגען דער שטענדיגער פארפלייצונג פון מיקראבען, און דאס איז די טרוקענקייט פון דער לופט. ווייל זעהר פיל פון זיי קאנען נאר לעבען אין פייכטקייט, אין דער נעץ, און זיי ווערען אומבארעמהערציג אויסגעטריקענט. פיל מיקראבען פארפעהלען אויך אין אנדערע הינזיכטען צו קריגען די גינסטיגע לאגע פאר זייער עקזיסטענץ און זיי קומען אום דערפון אויך.

ווידער האבען מיר נאך א באווארעניש — די היץ פון קאכען, פון „קענען", פון קאכען דאס וועש. דאס איז שוין ווייט, ווייט ניט קיין קליינע שטערונג צו דער אומגעהייערער ענטוויקלונג פון די מיקראבען.

נאך א וויכטיגער שונא פאר די מיקראבען זיינען געוויסע סמ׳ען. אין קאמף מיט די מיקראבען האט די וויסענשאפט אויסגעפונען די דיסאינפעקטענטס, די אנטיסעפטיקס, ווי צ. ב. יאד, קארבאליק עסיד, באריק עסיד, סאדא, זייף און א סך אנדערע כעמישע שטאפען, מיט וועלכע מען פטר׳ט זיי אוועק. עס גיבען נאך זאכען, וואס מאכען צו-נישט אט די ארמעען שונאים׳לעך אונזערע, אבער דערפון אין אן אנדער פלאץ.

אלזא, נאך אמאל: כאטש די נאטור האט אונז געשטראפט מיט דער מכה פון גיפטיגע מיקראבען, האט זי אונז אבער אויך געגעבען רפואות מיט דער מילדער האנט.

די ערשטע, איז א געזונט געקארמעטער קערפער.

די צווייטע, פרישע לופט און זונענשיין.

די דריטע איז טרוקענקייט, אין וועלכע איינעגע פארמען מיקראבען קאנען ניט לעבען.

די פערטע איז היץ, וועלכע הרג׳עט זיי אוועק.

די פינפטע זיינען די דיסאינפעקטענטס, די אנטיסעפטיקס (געגען-מיקראבען).

די מיקראבען געפינען זיך איבעראל. דער שטויב איז זעהר א באקוועם פלאץ פאר זיי. און ווען דער ווינט הויבט אויף און צו-בלאזט דעם שטויב, הויבען זיי זיך אויך אויף אין דער לופטען. זיי קומען אלזא צו אונז אריין מיט׳ן שטויב דורך די טירען, דורך די

פענסטער און באזועצען זיך אויף אַלע זאכען: אויפ׳ן עסען, אויף אונזער קערפּער, אין דער נאָז, אין האַלז און ווערען אריינגעצויגען מיט׳ן אָטעם אין די לונגען אריין.

אויסמיידען די מיקראָבען איז אוממעגליך. וואו מיר קומען זיינען זיי פאַראַן: אין די געפּאַקטע קאַרס, אין די באַהנען, אין די שטויביגע פאַבריקען, אין די אָנגעפילטע האַלס און אין די טעאַטערס, ווייל איבעראל ברענגט זיי דער שטויב אריין.

אָבער דאָס איז נאָך ניט די גאנצע צרה. דער שטויב, וועלכער באשטעהט געוועהנליך פון צוריבענע לעדער פון די שיך, פון צוריבענעם אייזען, שטיין, צעמענט א. אַז. וו., צוקראצט דאָס הייטעל אין מויל, אין האַלז, אין דער נאָז, אין די לונגען, און דורך אָט די צוקראצטע פלעצער קאָנען אַלערליי מיקראָבען שוין לייכט אריינקומען אין אונזער געביידע אריין און זיך דאָרט באזועצען און זיך נעמען מעהרען און מעהרען. אַלע גיפטיגע קראנקהייטען, פון קאָנסאָמפּשאָן, דיפטעריט, סקאַרלאַטינא, ניומאָניא, אַלע קאַטארען, די גריפּס קומען צו די מענשען אויף אַזאַ אופן.

און, ווי געזאָגט, אויסמיידען די מיקראָבען איז אוממעגליך, אָבער זיי פאַרשטעלען דעם וועג, זיך ראנגלען מיט זיי און זיי טאַקע בייקומען איז גאַנץ מעגליך.

און אַ ריכטיגער קאמף מיט זיי מוז ווערען די אויפגאַבע פון דער מענשהייט, און די איינציגע מיטלען דערצו איז אַ היגיענישע לעבען, און דאָס איז דאָך, נאָך אַ מאָל געזאָגט: עסען נאַטירליך, לעבען אויף דער פרישער לופט און אין דער זון, ניט דערלאָזען קיין שום נעץ זיך אָנקלייבען ניט אין קעלער, ניט אין קיך, ניט אונטער׳ן סינק; און דאַן זיך זעהר אָפט באנוצען מיט די כעמישע שטאָפען, וואָס די וויסענשאפט רעקאָמענדירט.

פון די אַלע כעמישע שטאָפען איז זייף דער וויכטיגסטער אין געוועהנליכען, טאָג-טעגליכען לעבען. זייף האָט אין זיך סאָדע און פּאָטאַש, און אָט די זאכען זיינען ביידע אַלקאַלאַיס — גזלנים פון מיקראָבען. און אָט דער פונקט ברענגט אונז ענדליך צו דער טעמע פון אונזער איצטיגען שרייבען, נעמליך — ר י י נ ק י י ט.

ווי מיר זעהען, אַלזאָ, איז ריינקייט ניט נאָר שעהנקייט, נאָר געזונטקייט אויך. אונזער ערשטע פליכט איז צו וואוינען אין אַ ריינער, שטויבלאָזער הויז. קיין שטויב טאָר ניט בלייבען ליגען, ניט אויף דעם מעבעל, ניט אויף דער פאדלאָגע, ניט אין די ווינקלען, ניט אויפ׳ן געשיר, ניט אויף דעם עסען, ניט אויף די הענט.

עס איז אַ סך וויכטיגער צו היטען דאָס הויז פון שטויב, ווי זיך אָפּצוגעבען מיט די פארשיידענע שמאָכטעס פון הויז-פּוצעריי, וועלכע פאָדערען אַזוי פיל צייט ביי דער באַלעבאָסטע. אַ הויז מיט אַ סך צאַצקעס, אָנגעפּאַקט מיט מעבעל, מיט פאָרהאַנגען און בילדער, איז אַ גרויסע שטערעניש צו אמת׳ער ריינקייט, ווייל ווער קאָן עס צווישען

אזא וואלד מיט זאכען געבען א וויש ארום דעם שטויב א פאר מאל א טאג? מיט די אויסגעצאצקעטע, געבעטע, פליושענע מעבעל, איז איינם פון די צוויי — אדער די באלעבאסטע מוז אנידערפאלען פון ארבייט, אדער זי צוזאמען מיט'ן הויז-געזינט מוזען זיין אין געפאהר צו ווערען די קרבנות פון אלע קראנקהייטען, וואס דער שטויב ברענגט מיט.

קראנקהייט מיקראבען.

ריינקייט, אלזא, מוז זיין דער כלל פון א מאדערנער הויז. דער שטויב ווערט לייכט צוגענומען מיט דעם וועקיום קלינער און זיינע אטעטשמענטס (אזא עלעקטרישע מאשין, וואס ציהט אריין דעם שטויב), אדער דער שטויב ווערט פארנומען מיט א גוטער שטויב-שמאטע (קאפיטעל 15). קיין מאל זאל מען ניט געברויכען קיין פעדער-בארשט, ווייל זי צוואווארפט נאר דעם שטויב פון איין פלאץ אויפ'ן אנדערען.

און זייף טאר ניט געזשאלעוועט ווערען אין הויז. וואס מעהר זייף עס ווערט געברויכט, אלץ ריינער איז דאס הויז. עס איז אלזא זעהר וויכטיג צו שלאפען אויף ריינע ציכען און לייליכער, לופטערען דאס בעטגעוואנט, אפט וואשען די פעדערען, זיך צודעקען נאר מיט קאלדרעס וואס קאנען זיך וואשען, האלטען ריין די הענט און אונטער די נעגעל, ווייל מיקראבען קלייבען זיך דארט אין די מיליאנען.

וואס אנבאלאנגט געשיר, טאר מען ניט ארונטערשטעלען די טעלער אונטער'ן קראן און זיי בלויז אפשווענקען און דערנאך זיי אויסווישען מיט'ן האנדטוך. דאס אויג זעהט אפשר טאקע ניט דעם צושמירטען שמוץ, אבער די מיקראבען לאכען זיך אוים פון אזא וואשען. טעלער, זילבער און טעפ מוזען ריכטיג געוואשען ווערען אין היים וואסער מיט סאדע אדער מיט זייף-פוידער, און געשווענקט ווערען ריכטיג, אז דער גלאנץ אליין זאל שוין ווייזען ווי ריין זיי זיינען.

די פאבריקען קאנען אויך געהאלטען ווערען ריין. מען דארף נאר, אז דער פאבריקאנט זאל קריגען אן אנצוהערעניש, אז אלע ארבייטער פארלאנגען דאס. און די ארבייטער דארפען דאס נאטיר-ליך אלע איינשטימיג פאדערען. ארגאניזירטע ארבייטער פיהרען געוועהנליך אלץ אוים.

די גאסען קאנען אויך געהאלטען ווערען גאנץ ריין, אפט גע-וואשען און באשפריצט ווערען. מען דארף נאר, אז די בירגער זאלען זיין אינטעליגענט און ניט ווארפען פון די הענט, דורך די פענסטער, און ניט אנשמוצען אזוי פיל, אז ביי דער שטאדט-רעגירונג פאלט גאר אוועק דער אפעטיט נאכצוגעהן און האלטען אין איין פאררייניגען. אינטעליגענטע און פארנינפטיגע בירגער מוזען קאאפערירען מיט דער שטאדט און זעהן האלטען ריין די פארקס, די גאסען, די ליקלעך א.

אז. וו., ווייל ריינקייט איז פאַר זיך און שמוץ איז אויך פאַר זיך. עס קומט צוריק אַריין מיט'ן שטויב אין הויז אַריין און ברענגט גאַנץ אָפט גאָר ניט קיין געווינשטע געסט.

אַלץ וועגען ריינקייט

איצט געהען מיר ווייטער. אונטער דער טעמע ריינקייט קומט דאָך די ריינקייט פון קערפער אודאי אריין. אָבער דאָ בעט זיך צו זאָגען אַ פּאָר ווערטער וועגען דער הויט פון קערפער. יעדער גיט צו, אַז ריין האַלטען דעם קערפער איז אַ גוטע זאַך, אָבער ווייניג מענשען באגרייפען ווי וויכטיג עס איז איהם אָפט צו וואַשען מיט וואַרימער וואַסער און זייף. אָט לאָמיר זעהן:

ווען מען קוקט אויף דער הויט דורך אַ גרויסען שפּאַקטיוו, זעהט מען פּיטשינקע לעכעלעך, וועלכע מען רופט פּאָרס, אָדער פּאָרען. אויף איינציגע פלעצער געפינט מען געגען דריי טויזענט פון אָט די לעכעלעך אויף איין אינטש הויט. אָט די לעכעלעך זיינען די טירע־לעך פאר די שוויים־דריזען פונ'ם קערפער. דער שוויים רעגולירט די היץ פון קערפער. ווען אין שווערער אַרבייט, צ. ב., ווערט דער קערפער שטאַרק צוואַוואַרימט, קומט ארויס דער שוויים און קיהלט איהם אָפּ, גראָד ווי דאָס וואַסער פון אַ פּאָמפּע קיהלט אָפּ אַן אַנדער צוואַוואַרימטע זאַך.

ווי געזאָגט פריהער (בלעטעל 222), ברענגט דאָס בלוט אַרונטער דעם אָפּפאַל פון דעם לעבעדיגען איוועז, און איין חלק פון דעם אָפּ־פאַל איז וואַסער. און אָט דאָס וואַסער קומט ארויס פון קערפער, ערשטענס, דורך די לונגען. ווער ווייסט דען ניט, אַז דער אָטעם איז פייכט? צווייטענס, דורך די נירען, וועלכע גיסען ארויס וואַסער מיט'ן יורין (השתנה), און די הויט העלפט זיי ביידען אונטער אין אָט דער אַרבייט. די הויט איז שטענדיג אַביסעל פייכט פון שוויים, אָבער איבער דעם קערפער'ס וואַרימקייט ווערט דער שוויים אויסגעוועפּט און מיר באמערקען דאָס ניט. נאָר ווען אַ סך שוויים אויף אמאָל קומט שוין ארויס, דאַן ערשט באמערקען מיר עס.

די הויט אַלזאָ האָט טירעלעך אויף ארויסצולאָזען דאָס וואַסער פון קערפער, און ווען מיר ווייסען נאָך, אַז מיט'ן וואַסער קומט אויך ארויס אַ געוויסער אָפּפאַל פון קערפער, פאַרשטעהט מען דאָך שוין, ווי וויכטיג עס איז צו האַלטען אָט די גרויסע צאָהל טירעלעך אָפען, ד. ה. ריין, און דאָס הייסט דאָך שוין, אַז דער קערפער מוז אָפט געוואַשען ווערען.

אָבער אָט די קערפערליכע ריינקייט איז אומבאַדינגט נויטיג צוליב נאָך אַ זאַך, וועלכע שאַדט ניט צו וויסען.

דער וויסענשאַפט איז גוט באַקאַנט דער פאַקט, אַז אַזוי פיל ליסקע שיילט זיך אָפּ פון דער הויט, אַז ווען מען וואָלט זי צונויפגע־שאַרט און אָנגעקליבען וואָלט מען געקאָנט אין איין חודש אָנפילען

א גאנצע קוואַרט ליסקע נאָר פון די אָרימס פון איין מענשען אַליין. און ניט נאָר טויטע ליסקע קומט אַראָפּ פונ'ם קערפּער, נאָר אַ גע־ווִיסער אויל אויך. אַט דער אויל האַלט אויף די פעטקייט פון די האָר אויפ'ן קאָפּ און אויפ'ן גאַנצען קערפּער.

און אַט דיביידע אָפּפאַלען — די טויטע הויט און דער אויל מישען זיך אויס מיט'ן שוויס און זיי פארשטאָפּען די פאָרס, און אָפט פארשטאָפּען זיי נאָך די קאַנאַלעכלעך, פון וועלכע די האָהר וואַקסען ארויס. און אַט די מאַסע, ד. ה. דער אויל, דער שוויס און די ליסקע, זיינען אַ גאַנץ געשמאַקער מאכל פאַר מיקראָבען, וועלכע, ווי געזאָגט, זוכען נאָר די געלעגענהייט זיך צו באַזעצען אויפ'ן קערפּער.

אָבער אַט דער באָרדינג הויז (סטאַלאָוועס) איז נאָך ניט גענוג פאַר אַט די אומגעבעטענע געסט. זיי קריכען ווייטער. דורך די האָהר־קאַנאַלעכלעך שטופּען זיי זיך טיף אין דער הויט אריין, און פיל סעריעזע הויט־קראַנקהייטען (פּאַרך, עקזימאַ, אַלערליי צרעת'ן א. אַז. וו.) זיינען דער רעזולטאַט דערפון.

וואַשען און באָדען זיך

זעהר אָפט מעסט מען די ציוויליזאַציע פון אַ לאַנד מיט דער צאָהל זייף, וואָס ווערט דאָרט אויסגענוצט. וואָס ציוויליזירטער מען איז, אַלץ מעהר זייף ברויכט מען, אַלץ מעהר ריינקייט זוכט מען, און מען מוז עס טאַקע האָבען, ווייל דאָס ווערט שוין אַ געוואוינהייט.

וואַשען און באָדען זיך איז ביי אַ ציוויליזירטען מענשען גראַד אַזוי נויטיג, ווי די וויכטיגסטע זאַכען אין לעבען.

צום גליק, איז שוין די באַד ניט קיין נאָווינע אַפילו ביים גרויסען עולם, און עס הענגט נאָר אָפּ פון דער געוואוינהייט צו פיהלען, אַז מען דאַרף דאָס; און דארום זיך נימען די מיה צו קריגען אַ גוטען שווימנק אָפּ יעדען טאָג איז ניט אַזאַ שווערע זאַך. אָפּצו־שווימנקען זיך אין אַ וואַרימער וואַנע, אַ פּאָר מאָל אַ וואָך, איז אויך גאָר ניט שלעכט.

אַ קאַלטע צי אַ וואַרימע באַד?

אין אַ ציוויליזירט לאַנד, וואו וואַסער רינט אריין און רינט ארויס דורך קראַנטען, זיינען שוין פאראַן אַ סך מענשען, וואָס נעהמען בעדער ניט בלויז צוליב ריינקייט. זיי באָדען זיך אַזוי אָפט, אַז פון אומ־ריינקייט אויפ'ן קערפּער קאָן שוין קיין רעדע ניט זיין. פּשוט, דאָס באָדען זיך איז ביי זיי אַ געוואוינהייט, און דאָס איז אַ מין פאַרגע־ניגען פאַר'ן קערפּער. אָבער אַזוי ווי אייניגע מענשען נעמען קאַלטע וואַנעס, און אַנדערע פאַרקערט נעמען וואַרימע, אָדער הייסע, מוז מען זיך אָפּשטעלען און דערביי אויך זאָגען אַ פּאָר ווערטער.

ווען מען געהט אריין אין אַ קאַלטער וואַנע, ציהען זיך די בלוט־אָדערען פון דער הויט איין און דאָס בלוט לויפט אַוועק צום האַרצען,

צו די לונגען, צום קאָפּ-מאַרך, צו די אינוועניגדיגע חלקים פון קערפּער, און די הויט, אַנווערענדיג דארום דאָס בלוט אויף אַט דעם מאָמענט, ווערט אָפּגעקיהלט. אָבער דערפאַר ווערט דער קערפּער אינוועניג דערוואַרימט פונ'ם בלוט. עס ווערט דאָרט טעטיג, עס „ברענט" דאָרט בעסער. דאָס „ברענען", דאָס וואַרימען הויבט אָן געהן שנעלער, און ווען מען קומט שוין ארויס פון דער קיהלער וואַסער און מען רייבט דעם קערפּער מיט גראָבע האַנדטיכער, קומט דאָס בלוט צוריק צו דער הויט, און זי ווערט צוריק אויפגעלעבט. די הויט ווערט רויט און דער גאַנצער קערפּער גליהט מיט וואַרימקייט.

אָבער אַזא קאַלטע וואַנע איז נאָר געשטעלט געוואָרען פאַר אַ שטאַרקען, געזונטען קערפּער. ביי אַ שוואַכען מענשען קערט זיך דאָס בלוט צוריק אום זעהר לאַנגזאַם, און ער איז אין געפאַהר קראַנק צו ווערען. געוועהנליך, מיט געדולד קאָן מען געוואוינט ווערען צו קאַל-טער וואַסער, אָבער דאָס דאַרף מען טאָן מיט'ן דאָקטאָר'ס צושטימונג.

א הייסע וואַנע ברענגט גראָד דעם היפּך: די בלוט-אָדערען צו-שפּרייטען זיך פון דער היץ, און דאָס בלוט פון די אינוועניגסטע חלקים קומט, פאַרקערט, אַרויס צו דער הויט. און דאָס האַרץ, האָבענדיג דאַן ווייניגער בלוט, בלייבט אָפּגעשוואַכט. פּשוט, דאָס בלוט איז אויף אַט דער ווייַלע אַוועקגעגאַנגען צו דער צואוואַרימטער הויט, און דער מענש פיהלט זיך הייס און שוואַך.

אַ קיהלע וואַנע איז דאַרום גוט אין דער פריה, ווען מען דאַרף, אַז דאָס בלוט זאָל צורודערט ווערען, נעמען „ברענען" בעסער און ברענגען אין אַ טעטיגען צושטאַנד דעם גאַנצען קערפּער, מען שיקט עס מיט'ן קאַלטען וואַסער צום האַרצען א. אז. וו.

און אַ וואַרימע וואַנע איז דאַרום די ריכטיגע זאַך אין אָוועגט, ווען מען וויל געהן שלאָפען. מיט דעם וואַרימען וואַסער ציהט מען דאָס בלוט אַוועק פונ'ם האַרצען און פון מוח, מען ציהט עס צו צו דער הויט. מענשען וואָס ליידען פון שלאָפלאָזיגקייט ווערען אָפט געהאָלפען פון אַ וואַרימער וואַנע (ניט קיין הייסער). די וואַרימקייט ברענגט ארויס דאָס בלוט צו דער הויט, און דאָס האַרץ און דער מוח ווערען שוואַכער און פאַרשלעפערט.

אָפט וואַשען און באָדען.

אַט דער שלעכטער גערוך, וועלכען דער קערפּער און די קליידער קריגען, ווען מען פאַרנאַכלעסיגט די באָד, זאָגט עדות פון דעם טויטען אָפּפאַל, וואָס קומט ארויס פון קערפּער. און ווען מען וואַשט דאָס אָפט ניט אַוועק, פאַרשטאָפּט דאָס די פאָרס און דער אָפּפאַל מוז שוין זוכען אַן אַנדער וועג ארויסצוקומען אויף גאָט'ס וועלט. און די נירען קריגען דאַן דעם דזשאָב. אָבער אַט די נייע אויפגאַבע איז, ווי אָווער-טיים פאַר אַן אַרבייטער. די נירען האָבען זיך זייער אָפּגעשטעלטע אַרבייט און מעהר אויף זיי צוואוואַרפען געהט ניט אָפּ אומזיסט.

אָפט וואשען פארשיידענע פלעצער פון דער הויט.

די פאכוועס, די דיכען און די פים האבען א סך מעהר פארם, ווי די אנדערע חלקים פון דער הויט. אָט דערפאר שוויצט מען דאָרט מעהר, און ווענען דארף מען דערצעהלען, אז דאָרט דארף מען אָפטער וואשען?

זיך באָדען און בייטען וועש.

ווי געזאָגט אויבען, קומט פון די פארם אויף דער הויט ארוים דעם קערפער'ס געוויסער אָפפאל, און ווער איז דען נעהנטער צום מענשען ווי דאָס העמד? אויפ'ן אונטערוועש לעגט זיך דאָס אָפ, און דאָס מוז מען בייטען נאָך יעדער באָד.

ניט באָדען זיך.

באָדט זיך ניט אין קיין קאלטער וואסער, ווען איהר זיינט מיד. דער ווידערשטאנד פון קערפער איז דאַן נידעריגער, ווי געוועהנליך, און א קאלט איז דאַן לייכט צו קריגען. פארקערט, א ווארימע באָד נעמט אָפט צו א סך פון דער מידקייט.

באָדט זיך ניט צו לאנג אין קאלטער וואסער (אין ים צ. ב.), ווען מען ציטערט שוין, קאָן מען שווער באצאָהלען דערפאר.

עס איז גוט צו געדענקען, אז עס איז זיך ניט גוט צו באָדען באלד נאָכ'ן עסען. דאָס בלוט איז דאַן באשעפטיגט אין מאָגען און איז דארום אוועקגעצויגען פון דער הויט. די הויט איז דאַן אָפגעקיהלט, און א פארקיהלונג איז גאנץ מעגליך. איבערהויפט דארף מען דאָס געדענקען ביים באָדען זיך אין ים. מען גלויבט, אז קרעמפּס (קראמפען) קומען פון באָדען זיך מיט א פולען מאָגען.

ארויסקומען פון באָד.

נאָך דער ווארימער באָד לאָזט אָן גענוג קאלטע וואסער, אז איהר זאָלט ארויסקומען פון א גאנץ קיהלער באָד. א סך וועניגער שאנסען האָט איהר צו פארקיהלען זיך פון דער ארומיגער לופט.

די טעמפעראטור פון באָד.

קויפט זיך א באָד־טערמאָמעטער און ווייסט, וואו איהר זיינט, ווען איהר באָדט זיך. א ווארימע באָד דארף האלטען 95 גראד היץ. נאָכ־דעם דארף דאָס וואסער אָפגעקיהלט ווערען צו 77 גראד, אז מען זאָל ארויסקומען פון א קיהלער באָד און זיך פארשפּאָרען צו פארקעלטען.

וואשען הענט.

לערענט די קינדער און זיך אליין אויך ריכטיג אָפצוּוואשען די הענט, איידער מען זעצט זיך צום טיש. די מיקראָבען ליגען אין שטויב, און ווארום ריזיקירען?

וואַשען דאָס פּנים.

ביים וואַשען דאָס פּנים איז גוט צו געברויכען גאַנץ וואַרימע וואַסער מיט גוטער ווייסער זייף, און דאַן דאָס אָפּשווייינקען מיט קאַל־טער וואַסער. פון דעם ציהען זיך די פאָרען צוזאַמען און די דינע קניי־טשעלעך פאַרשווינדען. מאַסאַזשען מיט אַביסעל קאָלד־קרים פאַר׳ן וואַשען איז זעהר ניצליך. דאָס מאַכט די הויט ווייך און גלאַט.

נאָך בעסער ווי מאַסאַזש.

נאָך זעהר אַ גוטע עצה געגען קנייטשען אויפ׳ן פּנים איז אויפ־צוהערען זאָרגען זיך אויף יעדען פּיצעל. געדענקט, אַז קיין שום זאַך איז ניט אַזוי טייער ווי דאָס געזונט און דאָס יוגענדליכע אויסזעהן ביי אַ מענשען, און זאָל דער פאַרפלעקטער טישטוך און דאָס צובראָ־כענע שעלעכעל ניט פאַרביטערען אַפילו קיין איין מינוט פון אייער לעבען.

מאַסאַזש אויפ׳ן פּנים פאַר׳ן שלאָף.

פאַר׳ן געהן שלאָפען מאַסאַזשט דאָס פּנים מיט קאָלד־קרים, דרעהענדיג מיט די פינגער אין רעדלעך איבער׳ן שטערן, איבער די באַקען, אונטער דער מאָרדע א. א. וו. דאַן ווישט גוט אויס די פעט־קייט מיט אַ טרוקענעם וואַש־שמאַטקע (וואַש־קלאָט). אין דער פריה וואַשט אָפּ מיט זייף און גאַנץ וואַרימער וואַסער און דאַן מיט קאַלטער. דאָס, זאָגען עקספּערטען, העלפט צו האַלטען דאָס פּנים גלאַט, פריש און יוגענדליך.

ריינקייט און די האָהר.

די האָהר זיינען איינגעשטעקט טיף אין דער הויט אריין. אַליין האָבען זיי קיין שייכות ניט מיט׳ן בלוט, אָבער דער וואָרצעל זייערער (די פּאַפּילא) איז יא באַזאָרגט מיט בלוט־אָדערלעך, דורך וועלכע זיי קריגען שפּייז אויף צו וואַקסען און צו לעבען. און טאַקע דאָרט זיינען פאַראַן דריזען, וועלכע פּאַבריצירען אַ מין קלאָרען, גערוכלאָזען אייל, וואָס האַלט אויף די האָהר און לאָזט זיי ניט אויסטריקענען. און דאַרום איז גוט אַ סך צו קעמען און צו בערשטען דעם קאָפּ, ווייל דאָס קעמען צוטראָגט איבער די גאַנצע האָהר דעם אייל.

פון וואַשען מיט וואַרימער וואַסער און גוטער ווייסער זייף איז דאָך שוין אָפּגערעדט, איבער די אורזאַכען, ווי געזאָגט אויבען. איי־ניגע פרויען אָבער, און אפשר מענער אויך, האָבען זיך איינגערעדט, אַז די האָר ווערען טרוקען פונ׳ם וואַשען מיט זייף און מאַנאַטען־לאַנג זעהען די האָר ביי זיי קיין וואַסער ניט אָן. אָבער דערפון ווערען די קאַנאַלעכלעך פון די האָר פאַרשטאָפּט מיט ליסקע, שוויים, שטויב און אויל, און די לייט ווייסען אַליין ניט, וואָרום זיי האָבען אַזאַ בייסעניש און וואָרום די האָר פאַלען זעהר אָפּט אויס. פּשוט, מיקראָבען גע־

פינען דאָרט אומזיסטיגע קעסטס. און ניט שטענדיג געהט אַט די נאַרישע איינבילדונג אָפּ גלאַט. מען גלויבט, אַז דענדראָף קומט פון מיקראָבען ביי די וואָרצלען.

ניט נאָר וואַשען דאַרף מען האָר כאָטש איין מאָל אַ וואָך, אָדער אַם וועניגסטענס יעדע צוויי וואָכען, נאָר עס איז נאָך גוט צום וואַסער צוצוגעבען אביסעל אַמאָניא אָדער באָראַקס (ניט באָריק עסיד). אָבער גוטע ווייסע זייף אַליין איז אויך גאַנץ גענוג אויף צו האַלטען די האָר ריין.

מאַסאַזש פאַר די האָר.

די האָר האַלטען זיך שטאַרקער, ווען גענוג בלוט ווערט צוגע־בראַכט דורך די דינע אָדערלעך אויפ'ן קאָפּ. אום די אָדערען אונ־טערצוהעלפען איז זיי גוט צוויי מאָל אַ טאָג צו צורודערען, מאַסאַזשען. נעמט אָן וואַזעלין אויף די שפּיצען פון די צעהן פינגער און רייבט מיט זיי איבער דער הויט פון קאָפּ. טוט דאָס ניט מיט די נעגעל.

מאַסאַזש און אַ פריהצייטיגער פּליך.

מאַסאַזשען דעם קאָפּ צוויי מאָל אַ טאָג קאָן זעהר אָפּט ביי אַ מאָן פאַרהיטען דעם אומאַנגענעמען פריהצייטיגען פּליך (ליסינא).

נאָך וויכטיגער ווי מאַסאַזש.

עס איז פאַראַן אַ נייע רפואה צו פאַרהיטען אַ פּליך. מען האַלט דעם קאָפּ אונטער די אולטרא־פיאָלעטעווע שטראַהלען פון אַזאַ עלעק־טרישער מאַשין, אָבער דערמיט מוז מען שוין אָנקומען צו אַ דאָקטאָר

דענדראָף (ליסקע).

ניט נאָר איז אַ קאָפּ מיט ליסקע אַ מיאוס'קייט, ווייל די האָר זעהען אוים ניט ריין און די קליידער ווערען באַשאָטען, נאָר דאָס איז אַ סימן, אַז די הויט פון קאָפּ איז ניט געזונט. ריינקייט און אַן אַלגעמיינער געזונטער צושטאַנד פון קערפּער, וועלכער קומט אַם מעהרסטען פון געזונטע עסען און לעבען אויף דער פרישער לופט, איז דער בעסטער פאַרהיטער פון דענדראָף. און דערפאַר מעג מען רעכענען פאַר ווערט־לאָז אַלע אַזוי אָנגערופענע מיטלען פון די אַפּטייקען געגען דענדראָף. דער מיטעל מוז קומען פון מאַגען און פון ריינקייט.

אומשולדיגער מיטעל געגען דענדראָף.

אַ סך דאָקטוירים רעקאָמענדירען אַט דעם מיטעל אויף אָוועקצו־רייניגען דענדראָף. גיט צו צעהן טראָפּען קלאָראָפאָרם (כלאָראָפאָרם) צו אַ געלכעל פון אַן איי, צושלאָגט עס מיט אַן אייער־שלאָגער, ביז עס ווערט שטייף. נעמט אָן אַ ביסעל אין די הענט און רייבט עס גוט אריין אין דער הויט פון קאָפּ. דאָס קורירט ניט אוים, אָבער האַלטען דעם קאָפּ ריין העלפט עס יאָ.

ניט פאַרבען די האָר.

דר. אָסקאַר לעווין פון ניו יאָרק פאַרדאַמט זעהר שטרענג דאָס פאַרבען פון האָר. עס איז טרויעריג, וואָס היינטיגער לעבען פאַריאָגט אַזוי שנעל די יוגענט און די גרויקייט פון קאָפּ פאַרעלטערט דעם אויסזעהן. אָבער דאָס פאַרבען איז נאָך אַ גרעסערע צרה, ווייל דאָס פאַר'סמ'ט דעם מענשען דורך דער הויט פון קאָפּ. אין זיין פּראַק־טיקע, אַלס הויט־דאָקטאָר, האָט ער געהאַט אַ סך פּאַציענטקעס, וועלכע זיינען שיער פון זינען ניט אַראָפּ פון דער בייסעניש אויף דער הויט און פון די צרעת'ן און אויסשיטענישען, וואס האָבען זיך ביי זיי אנטוויקעלט פון די פאַרשיידענע פאַרבען אויף די האָר.

אַלע האָר־פאַרבען ווערען געמאַכט פון מעטאַלענע מאַטעריאַלען, ווי זילבער, אייזען, בליי, אין אַ צולאָזטער פאָרמע, און זיי זיינען אַלע שעדליך, ווי מיר ווייסען דאָס פון די קראַנקהייטען פון די אַרבייטער, וועלכע אַרבייטען ביי אָט די אַלע מעטאַלען.

האָר אויפ'ן פּנים.

די האָר אויפ'ן פּנים זיינען ניט קיין אָנגענעמע זאַך, איבערהויפּט ביי פרויען. מיט אַן עלעקטרישער נאָדעל נעמט מען זיי ארויס אויף אייביג. עס זיינען פאַראַן דאָקטוירים (דוירמעטאַלאָדזשיסטס), וועלכע טוען אָט די אַרבייט. מען דאַרף זיך נאָר היטען און ניט געהן אין די אינסטיטושאָנס, וועלכע פאַרהילכען דעם קאָפּ מיט זייערע אַדווערטייז־מענטס, אַז זיי נעמען אַראָפּ האָר מיט עקס־רעי. דר. אָסקאַר לעווין באַהויפּטעט, אַז דאָס איז געפעהרליך און פיהרט אָמאָל צו אַ ראַק.

האָר און דער באַרבער (צירולניק).

עס זיינען געוועזן גענוג פאַלען פון הויט־קראַנקהייט, וועלכע איז פאַרשלעפּט געוואָרען פון איין קאָסטאָמער צום צווייטען ביים באַר־בער. אַ גלאָז מיט אַ בערשטעל פאַר יעדען קונה באַזונדער קריגט מען שוין היינט. דאָס איז היגיעניש, אָבער מיט די קעמעלעך און די שערעלעך מישט מען זיך נאָך מיט יענעם. עס איז ניט אַזוי שווער אָט די זאַכען אַליין צו קויפען און זיי שטענדיג מיטברענגען צום באַרבער.

זיך היטען פאַר אָנשטעקונג.

מיט די וואַקסענדע אויסקינפטע וועגען היגיענע דאַרף מען שטוינען, ווי מענשען קאָנען נאָך ביי זיך פועל'ן צו וואַשען זיך אין די שיסלען, וואו דאָס פובליקום וואַשט זיך די הענט אין די טאָילעטס פון די ביבליאָטעקען, פון די באַהן־סטאַנציעס און אַזוי ווייטער. דער געפאַהר פון אָנשטעקענדע הויט־קראַנקהייט איז גרויס.

דער פּאָבליק טאָילעט.

אָט דאָ דאַרף מען זיך אואדי היטען פון אנשטעקענדע קראַנק־

היטען. מען קאָן לייכט געפינען מיטלען ווי זיך ניט אָנצוריהרען מיט׳ן לייב אָדער אפילו מיט די קליידער.

זיך היטען פון אָנשטעקונג.

די פּאָסט-מאַרקעס און די קאָנווערטען זיינען באשמירט מיט קליי, און מענשען גיבען זיי געוועהנליך א לעק מיט דער צונג. עס זיינען געווען פאַלען פון פאַרגיפטונג, וואָס זיינען געקומען פון די מיקראָבען פון דעם קליי. צו וואָס ריזיקירען? מיט א נאַסען פינגער טוט מען אָפּ אָט די ארבייט.

זיך היטען פון אָנשטעקונג.

מען האָט אמאָל מיט א שפּאָקטיוו באטראכט א גלאָז, פון וועלכער דאָס פּובליקום האָט געטרונקען, האָט מען אויף דארויף געפונען מיליאָנען פארשיידענע מיקראָבען. דאָס פּאַפּירענע גלעזעלע, וואָס מען וואַרפט אַוועק, איז דארום א ברכה. אָבער ווי קאָן מען זיין באוואָרענט פון די גלעזער, וואָס מען ברויכט אין רעסטאָראַנען און אין האָטעלס? ווערען זיי דען שטענדיג ריכטיג געוואַשען? ווען מען האָט א פרישטשיקעל אויף דער ליפּ, דאַרף מען טאַקע זיין באַזאָנדערס פּאָרזיכטיג, ווייל דאָס איז אַן אָפענע טיר פאַר מיקראָבען פון אַלערליי סאָרטען.

מיקראָבען אויפ׳ן נאָז-טיכעל.

עס איז שטענדיג דאָס גוט צו טאָן, אָבער ווען מען האָט א פאַרקעלטונג אין דער נאָז (קאַטאַר), מוז מען זיך באַלד אָפּוואַשען די הענט נאָכ׳ן געברויכען דאָס נאָז-טיכעל, אום ניט איבערצוטראָגען די מיקראָבען אויפ׳ן געפּעס, זילבער, ברויט און אַנדערע זאַכען, וואָס מען ריהרט אָן. דעם פּאָרזיכטיגען, — זאָגט א ווערטעל, — היט גאָט.

עסען נאַטירליך

ווי שוין געזאָגט א סך מאָל אין די פריהערדיגע קאַפּיטלען, איז דער זיכערסטער מיטעל פאַר א געזונטען לעבען צו עסען נאַטירליך; צו עסען ווי די נאַטור ווייזט אונז אָן אין איהר „אַלטען בוך", וועלכען זי שרייבט שוין פון מיליאָנען יאָהרען, אַלץ אויף איין אופן. מיר רעקאָמענדירען אונזערע לעזער זיך נאָך אַמאָל אומצוקערען צו דעם קאַפּיטעל „נאַטירליכע שפּייז" (בלעטעל 11), און זיך גוט באַקענען מיט די שפּייז-פּרינציפּען, וואָס ווערען דאָרט אויסגעדריקט. דאָ ווילען מיר נאָר צוזעצען, אַז אַפילו מיט נאַטירליך עסען דאַרף מען געדענקען אָט די עטליכע כללים:

1) עסט ניט שנעל און צוקייט דאָס עסען ריכטיג. דאָס שפּייאַכץ אַליין הויבט שוין אָן צו פאַרדייען קראָכמאַל, און וואָס לענגער דער ביסען איז אין מויל, אַלץ בעסער.

2) זעצט זיך ניט עסען, ווען איהר זיינט מיד, בייז, פאַרזאָרגט,

אויפגערעגט. די נערוועז, וואָס אַרבייטען ביים פאַרדייהען, דאַרפען זיין אין אַ רוהיגען צושטאַנד, ווען מען וויל פון זיי גוטע אַרבייט.

3) ביים עסען רעדט ניט פון קיין מרה־שחורה׳דיגע אָדער אומאַנגענעמע זאַכען. דאָס ווירקט שלעכט אויף די נערוועז פון דער פאַרדייאונג.

4) זעצט זיך צו אַ שעהן־גערעקטען טיש. דאָס איז ניט נאָר וויכטיג פאַר דעם אויג, נאָר זעהר וויכטיג פאַר די נערוועז פון פאַר־דייאונג. ווען דאָס אויג ווערט צופרידענגעשטעלט, קומען די סליונ־קעס לייכט אין מויל אריין. דאָס הייסט, אַז די נערוועז פון אויג האָבען צו וויסען געגעבען די נערוועז פון דער פאַרדייאונג, אַז זיי זאָלען ארויסשיקען די נויטיגע זאַפטען, און זיי הויבען טאַקע באַלד אָן זייער אַרבייט.

עס איז אינטערעסאַנט צו האָבען כאָטש אַ שטיקעל באַגריף פון דער וואונדערבאַרער פאַרדייאונג מאַשינערי, מיט וועלכער דער מענש טראָגט זיך אַרום, און ווייסט גאַנץ אָפט גאָר ניט, וואָס דאָרט קומט פאָר.

די גאַנצע פאַרדייאונג מאַשין באַשטעהט פון אַ סך חלקים, ווי די קישקעס, וועלכע זיינען דרייסיג פוס (צעהן יאַרד) לאַנג, פון דער לעבער, מילץ, גאַל, די פּענקרעאַס, א. ז. וו. דער מאָגען אַליין איז אַ חלק פון די קישקעס, נאָר דער דאָזיגער חלק איז ברייטער, מעהר צושפּרייט און דינט, ווי אַ זעקעל אויף צו האַלטען דאָס עסען פאַר׳ן קערפּער אויף עטליכע שעה, ביז דאָס עסען געהט לאַנגזאַם ארונטער אין די קישקעס אריין. דער מאָגען איז ווי אַ סקלאַד אויף צו האַלטען דעם סופּליי (זאַפּאַס).

אָבער דער מאָגען איז ניט בלויז אַ סקלאַד, נאָר ער איז אויך אַ חלק פון דער גאַנצער מאַשינעריי; ער איז דער קנעטער פונ׳ם עסען, צופּערטיגענדיג עס פאַר די קישקעס, וועלכע ענדיגען די פאַרדייאונג.

די ווענטלעך פון מאָגען האָבען אין זיך זעהר אַ סך פּיצענקע לעכעלעך. אָט די לעכעלעך זיינען די מיילער פון דריזען (גלענדס), וועלכע גיסען אין מאָגען אַריין די מאָגען זאַפט, וועלכע מען רופט אויף ענגליש ג ע ס ט ר י ק ד ז ש ו ס. אין אָט דער זאַפּט איז פאַראַן פּעפּסין, וועלכע פאַרדייעט פּראָטעאין, און אויך עסיד, וועלכע פּטר׳ט אַוועק די מיקראָבען, וועלכע קומען אַרונטער מיט׳ן עסען.

אלזאָ, ווי געזאָגט אויבען, ווען די אויגען דערזעהען אַ שעהנעם, געשמאַקען מאכל, צורודערען זיך די אויגען־נערוועז און זיי שיקען אַ טעלעגראַמע, אזוי צו זאָגען, צו אַלע נערוועז פון דער פאַרדייאונג. דאָס מויל שיקט באַלד אַרוים די סליונקעס, אין וועלכע עס איז פאַראַן אַ געוויסע ט י י אַ ל י ן, און ער הויבט שוין טאַקע באַלד אין מויל אָן צו פאַרדייען דעם קראָכמאַל, איבערבייטענדיג איהם אויף צוקער; און דער מאָגען הויבט אָן גיסען דעם דערמאָנטען געסטריק דזשוס און די מאַשין גרייט זיך צו צו דער אַרבייט.

מיר האָבען געזאָגט, אז דער מאָגען איז דער קנעטער פונ'ם עסען. אָבער לאָמיר זעהן, ווי טוט ער דאָס. ער איז אויסגעבויט פון מוסקולען (פלייש בענדער), וועלכע ציהען זיך אין אַלע זייטען אריין. איינִיגע זיינען קיילעכיג, ווי רינגען; איינִיגע ציהען זיך אין דער לענג, פון אויבען ארונטער, און איינִיגע ציהען זיך סקאָס (דייעגאנאל); און אזוי ווי דאָס עסען קומט אַריין אין מאָגען, הויבען זיך אָט די פארשיי־דענע מוסקולען אָן צונויפצוציהען און אויפצולאָזען, גראד ווי מען פאר־מאַכט און מען עפענט די האַנט.

אָט דאָס צונויפציהען און נאָכלאָזען זיך קערט איבער דאָס עסען אין אַלע זייטען אַריין: אַרום און אַרום, אין דער לענג און סקאָס, און דערמיט ווערט עס גוט אויסגעמישט מיט דער דערמאָנטער מאָגען־זאַפט, וואָס האַלט אין איין רינען. און אַזוי באַלד, ווי דער חלק פון דעם עסען, וואָס געפינט זיך ביים דעק פון מאָגען איז שוין גוט דורכ־געקנעטען און אויסגעמישט מיט די מאָגען־זאפטען און איז שוין פאר־טיג צו געהן ווייטער, עפענט זיך דער אונטערשטער רינג פון מאָגען (פילאָרוס) און דאָס עסען געהט אַרונטער אין די קישקעס אַריין, אווו אַנדערע זאַפטען, שוין זיסע, נעמען זיך דערצו.

דער מאָגען ארבייט דערוויל ווייטער, קנעטענדיג דאָס אויבערשטע עסען, וועלכעס איז נאָך ניט אין גאַנצען אויסגעמישט געוואָרען מיט דער געסטריק דזשוס, ד. ה. מיט'ן פעפּסין און מיט דעם עסיד.

אין אַ דריי־פיר שעה ווערט דער מאָגען פאַרטיג מיט זיין אַר־בייט. און דענקט איהר ניט, אַז ער האָט זיך כשר פאַרדינט אַן אָפּ־רוה, און מען דאַרף איהם צורוה לאָזען אביסעל, און ניט גיבען איהם אַלץ נייע עסען? אָבער וואָס מיר זיינען דאָ אויסען איז דאָס, אַז אום אָט די זעהר נויטיגע זאפטען זאָלען נעמען רינען פון די מאָגען־ווענטלעך, מוז דאָס עסען פריהער געפעלען דעם אויג, אז די אויגען־נער־ווען זאָלען צושיקען די טעלעגראַמעס צו אַלע נויטיגע נערוון. און צוליב דעם דאַרף דאָס עסען אויסזעהן געשמאַק, דאַרף געשטעלט ווערען אויף אַ שעהנעם, ריינעם טיש מיט אנציהענדע געשיער, ריינע זילבער, אַ ווייס טישטוך און ריינע סאַלפיעטקעס, מיט אַלץ וואָס העלפט אַרויסצורופען אַ גרויסען וואונש צום עסען. אָבער דער גרעסטער עיקר איז הונגער. מען טאָר ניט געהן צום טיש עסען, ווען מען איז ניט הונגעריג. ווייל דאַן רינען ניט די זאַפטען, און דאָס עסען ברענגט מעהר שאָדען, ווי נוצען.

עסען און היגיענא.

לערנען צו עסען דאַרף מען קיינעם ניט. דאָס איז אַ נאַטירליכע פאָדערונג, אָבער זעהר אָפט מוז מען לערנען מענשען, ווי ניט צו עסען, אום זיי זאָלען קאָנען לעבען אַ נאַטירליכען לעבען און זיין געזונט.

לייכט צו קריגען עסען.

אָט דערפאַר, וואָס היינטיגע מענשען האָבען מיט דער הילף פון

די באַהנען, שיפען און מאַשינען אַזאַ לייכטען צוטריט צו אַלע עסענס, וואָס וואַקסען איבער דער גאַנצער וועלט, האָבען זיי זיך אנגעהויבען צו שטאָפּען צו פיל. מען עסט אין אַלע שטונדען פון טאָג, אַפילו ווען ניט הונגעריג, און דאָס איז אַ פאַרברעכען געגען דער היגיענע, געגען דעם געזונטען לעבען. מעהר מענשען שטאַרבען פון צו פיל עסען, ווי פון וועניג עסען.

ניו יאָרק, ניט קיין אויסנאַם.

געהט נאָר אַרום אין די גאַסען פון אַ ניו-יאָרקער מאַרק, דער־זעהט איהר אַ בילד, וואָס שפּילט זיך זיכער אויך אָפּ פון יענער זייט וואַנט פון די הייזער. מען האַלט נאָר אין איין קייען. דער עסט אַן עפּעל, דער אַן אייזקריעם סענדוויטש, דער גראָבט אַריין דאָס מויל אין וואַטער-מעלאָן (קאַוואָן); דער עסט אַ סוויט-פּאָטייטאָ (קאַרטאָפעל); פון אַלע זייטען גריזשעט מען סוויט-קאָרן (קוקורוזע קאָטשענעס), מען קנאַקט קערלעך, מען שיט באָב און אַרבעס אין מויל אַריין. אַלע קינ־דער האַלטען עפּעס אין הענטעל, און דאָך עסט מען רעגעלמעסיג דריי מאָלצייטען אַ טאָג אויך. מען מינעווערט זיך אונטער מיט די אייגענע ציינער.

דער קערפּער רייסט זיך פּשוט אונטער.

די פאַרדייאונג אַרבייט אויס פון אונזער עסען זאַפט, און די ריטש־קעס — דאָס הייסט דאָס רינענדיגע בלוט, — צוטראָגען עס איבער דעם גאַנצען קערפּער. דאַכט זיך גענוג אַרבייט פאַרגיבען דעם קערפּער אויף עטליכע שעה אָפּצוטאָן? אָבער ווען מען עסט צווישען די מאָל־צייטען, מוז זיך דער קערפּער פּשוט אונטעררייסען צו טאָן אָווער-טיים, אָפּנוצענדיג זיין סטים (פּאַרע) אויף צו טאָן אַרבייט, וואָס ער דאַרף ניט.

אַ מיש מאַש.

ווען דאָס עסען קומט אַריין אין מאָגען, הויבען פון די וועגנטלעך אָן רינען זאַפטען (געסטריק דזשוס, פּעפּסין און עסיד). דער מאָגען קנעט דאָס עסען און מישט עס אויס מיט אָט די זויערע זאַפטען. נאָך אָט דער אַרבייט, לאָזט זיך דאָס עסען אַריין אין די קישקעס און די מאָגען זאַפטען הערען אויף רינען. די ווייטערע פאַרדייאונג געהט שוין אָן אין די קישקעס, וואו פאַרזיסענדע זאַפטען קומען צו טאָן די אַרבייט.

אָבער ווען אין צווישען עסט מען ווידער, טאָ וואָס זאָל דער מאָגען טאָן? ער שטרענגט זיך איין, שיקט ווידער אַרויס געסטריק דזשוס. אָט די נייע אַרבייט שטערט דעם מאָגען זיך אָפּצורוהען, און דער פאַר־דייאונג אין די קישקעס קומט דערפון אויך קיין גוטס ניט צו. דאָס ברענגט אַ גאַנצען מיש מאַש אין דער פאַרדייאונג מאַשין, וועלכער דריקט זיך שפּעטער אויס מיט פאַרשיידענע מאָגענקראַנקהייטען: דער מאָגען איז ניט קיין סקעב; ער פּראָטעסטירט, ווען מען צווינגט

איהם צו ארבייטען אווערטיים. עסען מוז מען נאר רעגעלמעסיג, צו דער באשטימטער צייט.

דער קערפער דארף דאס ניט.

ווען מען גיט דעם קערפער מעהר עסען, ווי ער דארף, קאן ער טאקע ניט פטור ווערען דערפון. דאס לעגט זיך דארום אוועק אלס איבריג פעטס. איבריג פעטס איז וואסער אין פלייש, וועלכעס מאכט דעם מענשען שווער און רויבט נאך פון איהם צו די ווידערשטאנד קראפט צו ראנגלען זיך מיט קראנקהייט. 75 פראצענט פון אלע צוקער־קראנקע קומען פון פעטע מענשען.

דיסציפלין אין עסען נויטיג.

ווי געשמאק דאס עסען זאל ניט זיין, דארף מען זיך אפשטעלען, אבי מען האט נאר געשטילט דעם הונגער. מיט אזא דיסציפלין ביי א מענשען, קלויבט זיך קיין מאל קיין ווולגארע פעטקייט ניט אן. פון וואס זאל זיך דען אפלעגען פעטקייט, אז דער קערפער האט נאר געהאט אזוי פיל צום עסען, ווי פיל ער האט געדארפט אום זיך אויפ־צוהאלטען?

די פעגאסייטס.

דאס בלוט באשטעהט פון ביליאנען רויטע קייליכלעך, וועלכע די וויסענשאפט רופט אן העמאגלאבין. צווישען אט דער גרויסער צאהל רויטע קייליכלעך שווימען ארום אויך ווייסע, וועלכע מען רופט „פעגאסייטס". אט די פעגאסייטס זיינען די פאליסלייט פון דעם קערפער, וועלכע היטען און באשיצען איהם, און וואס נאטירליכער דאס עסען איז, אלץ מעהר פון אט די פאליסלייט האבען מיר, און אלץ שטארקער זיינען זיי אויף בייצוקומען דעם קערפער'ס שונאים — די מיקראבען.

ווען מיקראבען קומען אריין.

ווען מען גיט זיך א שניט, אדער מען צוהאקט די הויט, טרעפט כמעט שטענדיג, אז מירקאבען ווערען אריינגעבראכט אין בלוט אריין. מיקראבען זיינען פאראן אומשולדיגע, אבער עס זיינען פאראן גיפ־טיגע אויך, און אריינכאפענדיג זיך אין קערפער אריין הויבען זיי באלד אן צו פארמעהרען זיך. אין א שלעכטען פאל פון בלוט־פאר־גיפטונג פילען זיי מיט זיך אן די בלוט אדערען און דערשטיקען דעם קערפער אויף טויט.

אבער איידער זיי ארבייטען זיך פאנאנדער, לויפען זיך צונויף אונזערע ווייסע באשיצערס, די פעגאסייטס, און הויבען אן א קאמף געגען זיי. זיי בויען זיך ארום און ארום די מיקראבען, איינשליסענ־דיג זיי אין זייערע קערפערס. די ווייסע פעגאסייטס פאלען אליין אויך אין אט דעם קאמף אלס קרבנות. פון זייערע טויטע קערפערס ווערט די ווייסע מאטעריא, וואס מען זעהט ארום א וואונד. זיי, די ווייסינקע פאליסלייט, האבען זיך מקרב געווען פאר אונז.

עס געווענדט זיך.

ווען דער קערפּער ווערט ריכטיג געקאָרמעט, האָט ער מעהר פּעגאָסייטס. דאַן געווענדט זיך, ווער עס איז שטאַרקער: דער שונא, צי זיי. ווען דער שונא איז זיי גובר, טאָ געזעגענט זיך דער קערפּער מיט אַט דער שעהנער וועלט, אָבער ווען זיי זיינען שטאַרקער, טאָ ווערט דער קערפּער געזונט. דאָס איז איינע פון די וויכטיגע אַרגו־מענטען פאַר נאַטירליך, אומבאַראַבעוועט, אומפאַר׳סמ׳טע עסען.

דר. מעטשניקאָוו׳ס אַרגומענט.

דר. מעטשניקאָוו, וועלכער האָט אויסגעפונען די פּעגאָסייטס, האָט אויך דער וועלט דערוויזען, אז ווען אַ מענש האָט אַלקאָהאָל אין קער־פּער, זיינען די פּעגאָסייטס ווי פאַר׳שיכור׳ט, און ווען עס טרעפט, אז מיקראָבען קומען אַריין אין קערפּער, דורך וועלכער עס זאָל ניט זיין אורזאַך, קאָנען זיי דאַן קיין גוטע באַשיצערס ניט זיין.

אָבער דאָס איז גערעדט ניט נאָר ביי שיכורים, אפילו די מענשען, וועלכע מאַכען נאָר אַ שנאַפּס צוליב אַפּעטיט ביים עסען, אָדער אויף אַן אונטערהאַלטונג, שטעלען זיי דעם קערפּער אין דער זעלביגער גע־פאַהר.

ניט מאַטערען דעם קערפּער

יעדער פאַרשטעהט, דאַכט זיך, דעם געדאַנק, אז מאַטערען דעם קערפּער איז ניט גוט, אָבער ניט ביי אַלע לעגט זיך צוזאַמען אין קאָפּ דער ריכטיגער באַגריף, וואס מאַטערען איז אַזוינס. מאַטערען איז ניט נאָר שלאָגען דעם קערפּער, וועה טאָן דעם קערפּער, ממית׳ן דעם קערפּער.

אַט די דאָזיגע פאָרמעס פון מיסברויכען, מאַטערען געוויס דעם קערפּער, אָבער עס זיינען פאַראַן נאָך פאָרמעס פון מאַטערניש, וועל־כע ווערען ניט פאַררעכענט אלס מאַטערניש.

געהן שלאָפען שפּעט נאַכט אויף נאַכט מאַטערט דעם קערפּער, מאַטערט די נערוועז סיסטעם. טרינקען אַלקאָהאָל אין דער מינדסטער מאָס, וואַרפט אַ שרעקליכע לאַסט אויפ׳ן קערפּער, און ער מוז זיך שטענדיג ראַנגלען געגען אַט דעם שונא אַלקאָהאָל, וועלכען די פאַר־נאַרישטע וועלט באַטראַכט אלס פריינד; ווייל מיט דעם צייטווייליגען אויפמונטערען דעם גייסט, פאַרבלענדעט ער די אויגען, און די מענש־הייט פאַרפעהלט צונויפצולעגען צוויי מאָל צוויי און זעהן, אז נאָכ׳ן אויפמונטערען קומט אַ דערשלאָגענקייט אין גייסט, ווייל די נערוועז זיינען פאַר׳סמ׳ט.

צו שווער אַרבייטען.

דאָס איז אַן אנדער פאָרמע פון מאַטערען דע םקערפּער. מיר ווייסען, אַז מיט יעדער אַרבייט, יעדער באַוועגונג פון די גליעדער ווערען

„איבערגעברענט“, ווערען צושטערט די פּיצענקע חלקים׳לעך (די צע־לען) פון קערפּער, גראַד ווי ביים ברענען אין אויוון ווערען איבערגע־ברענט די קוילען: נו, אַט די צושטערטע חלקים׳לעך בלייבען ליגען, ווי טויטער מאַטעריאַל, וועלכע דאָס בלוט מוז אַרויסטראָגען, מוז אַרויסוואַשען.

אין דער נאַטירליכער אַרבייט, אין דער נאָרמאַלער צאָהל אַר־בייט, קלייבט זיך פון אַט דעם טויטען מאַטעריאַל אָן נאָר אַזוי פיל, ווי פיל דאָס בלוט קאָן פאַרנעמען אויף אַרויסצוטראָגען. אָבער ווען מען אַרבייט צו פיל און צו לאַנג ביז מען פיהלט שוין זעהר מיד, קלויבט זיך אָן צו פיל פון אַט דעם טויטען באַגאַזש. דאָס בלוט קאָן זיך ניט ספּראַווען מיט איהם, און ער בלייבט ליגען אין די אברים, און ווירקט, ווי אַ סם.

און ווען אַזאַ מידקייט געהט שטענדיג אָן, ווערט דער קערפּער טאַקע פאַר׳סם׳ט. דער סם איז יוריק עסיד, לעקטיק עסיד, קרעאַטין. אַט די מאַטעריאַלען רופט מען מידקייט מאַטעריאַלען. און ווען אַט די מידקייט געהט ניט איבער, נאָר מען לאָזט זיך איהר אָנקלייבען יעדען טאָג, מאַטערט דאָס דעם קערפּער, פאַרעלטערט איהם און ברענגט איהם צו גרונט.

מען האָט אַמאָל געוואָלט זעהן, וואָס אייגענטליך מידקייט איז אַזוינס. האָט מען אָפּגעשניטען אַ פיסעל ביי אַ געזונטער זשאַבע, מען האָט דורך דעם פיסעל געטריבען אָן עלעקטרישען שטראָם, און עס האָט אָנגעהויבען ריהרען זיך, ווי גליין דאָס וואָלט געלעבט. עס האָט זיך איינגעבויגען און אויפגעבויגען אין סוסטאַוו (דזשוינט) זעהר שנעל און לאַנג. אָבער פּלוצלינג איז דאָס געבליבען שטעהן, און קיין עלעקטרא האָט עס שוין ניט געקאָנט מעהר ריהרען.

דאַן האָט מען גענומען אַנאַליזירען, זוכען די אורזאַך, און מען האָט אויסגעפונען, אַז צווישען די גלידער האָבען זיך אָנגעקליבען אַט די מידקייט מאַטעריאַלען (קרעאַטין, יוריק עסיד, לעקטיק עסיד, קאַר־באָן דייאַקסיד), וועלכע מיר האָבען דערמאָנט אויבען. אַט די סם׳ען, אַוועקלייגענדיג זיך צווישען די צעלען, האָבען מיד געמאַכט דאָס פּי־סעל, האָבען פאַר׳סם׳ט דאָס פיסעל און עס האָט זיך שוין ניט געקאָנט ריהרען.

די וויסענשאַפט-לייט האָבען דאַן אַריינגעשפּריצט נעטראַליזירענדע זאַלצען, און אַרויסגעוואַשען די סם׳ען און דאָס פיסעל האָט ווידער אָנגעהויבען אַרבייטען. און אַט דער ביישפּיל ווייזט, וואָס מידקייט איז. עס איז פּשוט סם, מאַטערט דעם קערפּער און ברענגט איהם צו גרונט.

ניש-קשה, די אָרגאַניזירטע אַרבייטער האָבען שכל. זיי פאָדערען אַלץ קלענערע שטונדען, און אַ מעהר אינטעלעגענטע געזעלשאַפט וועט זיי טאַקע נאָכגעבען, ווייל די וויסענשאַפט ווייזט אָן, אַז מידקייט איז פּשוט סם.

די פרויען אין זייער אייגענעם שאפ מעגען זיך דאס אויך נעמען אין קאפ אריין, און אויפהערען צו פארשווענדען זייער געזונט אין צו פיל ארבייט.

די מאטערניש פון ענגע שיך.

ווען דארף מען א שטייגער דערצעהלען, אז אונטער א געביי־דע דארף מען אוועקשטעלען א שטארקען פונדאמענט, אום צו פארזי־כערען, אז ער וועט קאנען אויסטראגען די וואג? אלע ווייסען דאס, אחוץ געוויסע פרויען; ווייל אויב ניט, ווי וואלטען זיי גאר באשטאנען אוועקצושטעלען זייער געביידע, דעם קערפער, אויף הויכע פלעקלעך און אויף פאדעשוועס, וואס זיינען שמעלער און קורצער, ווי די פיס?

שוין מעהר ווי אכציג יאהר זיינען אוועק, זינט די קליידער רע־פארמערס האבען גענומען לערנען מיט דער וועלט פרויען, ווי אנ־צוטאן זיך, אז דעם קערפער זאל ניט ארויסקומען קיין שאדען, אז ער זאל ניט געמאטערט ווערען. א לאנגען קאמף האבען זיי געהאט מיט דער אומוויסענהייט, אבער היינט צו טאג האבען די פרויען זיך שוין אונטערגעגעבען, ווייל עס איז שוין דא אביסעל מעהר שכל אין קיטש־מעלע. מען האט שוין פארווארפען דעם שטאלענעם נשמה קוועטשער (קארסעט); די אונטערוועש איז שוין לייכט און לופטיג; די קליידער ווערען שוין ניט געמאכט פון א גאנץ שטיק געוואנט, וואס האט גע־וואויגען מעהר, ווי די פרוי אליין, און וועלכע זי האט געמוזט ארום־שלעפען אויף זיך און אויסגעריסען ווערען. די מלבשים דריקען שוין ניט, קוועטשען שוין ניט, צושטעכען שוין ניט די זייטען, ציהען שוין ניט אראפ דעם בויך, נאר הענגען פון די אקסלען. אלץ איז שוין רעכט, שעהן און גוט, א חוץ מיט די שיך.

אט דא ליגט נאך באגראבען א שטיק פאר'עקשנ'טע צרה פון דער נארישער פארגאנגענהייט, און כאטש לעג איין וועלטען, קאן מען דאס ניט איבערמאכען.

אונזערע פרויען מעגען נאכטאן.

ביי די כינעזער איז, ביז דא ניט לאנג צוריק געווען איינגערעדט, אז נאר א קליין פיסעל מוז א פרוי האבען. אבער וואס טוט מען פארט, אז די פיס וואקסען גרויס? זיינען אט די לאנג־צעפיגע געפאלען אויף א שכל: מען האט א מיידעלע'ס פיס געלאזט וואקסען, ביז ארום זעקס יאהר, און דאן האט מען זיי מיט גרויס פאראד (א שטייגער ווי ביי אונז א בר־מצוה סעודה), ארייגעפראוועט אין הילצערנע שיכלעך, וועלכע דאס ארימע מיידעלע האט ניט אויסגעטאן, ניט ביי טאג און ניט ביינאכט, און די פיסלעך זיינען נאטירליך ניט געוואקסען. דאס מאטערניש איז מן הסתם געווען ניט קליין, אבער א מנהג איז שטארקער ווי אייזען, און די כינעזישע פרויען האבען טאקע ניט גע־קאנט ארומגעהן גלייך; זיי האבען זיך געוויקעלט, ווי די קאטש־קעס! אבער דאס האט ביי זיי געהייסען שעהן. זייער אויג איז אזוי

צוגעוואוינט געווארען צו אַט די געבונדענע פיסלעך, אז אַנדערש וואָלט עס ביי זיי געווען אויסגעקומען פריקרע, זעהר מיאוס. און קיין פרוי, איבערהויפּט פון די מאָדניצעס, פון די רייכע, האָט ניט געוואָגט זיך צו שטעלען געגען דער מאָדע.

אָבער ווען כינא האָט אָנגעהויבען אַביסעל אויפגעקלערט צו ווערען, און מען האָט איינגעפיהרט מעהר סקולס מיט ביכער, האָט מען זיך אַרומגעקוקט אויף אָט דעם נאַרישען און גרויזאַמען מנהג פון מאַטערען די פּיס צוליב אַ מאָדע. און אין אַ שעהנעם פריהמאָרגען האָט גאַנץ כינא באַפרייט ביי די פרויען די פיס פון אָט די טויזענט-יעהריגע גרויזאַמע געפּענגנישען.

ביי אונז האָט אויך די מאָדע באַפוילען, אַז ביי פרויען זאָלען די פיס זיין דוקא קליין און שמאָל. אָבער אפילו ביי אונז, אין ציוויליזירטען לאַנד, וויל די נאַטור אויך ניט פאָלגען די פּאַריזער מאָדע, און די פיס וואַקסען פאָרט. טאָ וואָס מיינט איהר טוען מיר? אויך דאָס זעלביגע, ווי די כינעזער. מיר בינדען אויך די פיס, נאָר אַביסעל אויף אַן אַנדער שטייגער. מען קרעמפּעט צונויף די פיס-פינגער, ניט מיט שטריקלעך, נאָר מיט עפּעס ערגערס. מען פּראָוועט אַריין אַ נומער זיבען פוס אין אַ נומער פינף שוך, מיט אַ נומער דריי פּאַדעשווע, און די פינגער ווערען בלוי פון ענגשאַפט. און דערצו שפּאַרט מען זיי אונטער מיט הויכע פלעקלעך, און אָט אַזוי טופּקעט די פרוי אַרום גאַנצענע טעג מיט גרויסע צרות און וועהטאָגען אין די פיס. אָבער אַלע פרויען קוועלען גאָר אַן פון זייערע קליינע פיסלעך און זיינען זיכער, אַז זיי זיינען פּראַכטפאָל שעהן, און שטעלען מאַדאַם מאָדע גאַנץ צופרידען.

ווער איז די מאָדע?

און ווער מיינט איהר איז די מאָדע? ניט קיין אַנדערער, ווי די שיך פאַבריקאַנטען! זיי פאַרשטעהען, אַז אַ ריכטיגער שוך געדויערט לאַנג. מען דרעהט איהם ניט אויס אַזוי שנעל, מען האַקט ניט אַראָפּ דעם אָבצאַס, און ער געהט ניט אַרוים פון פאַסאָן איבער נאַכט, ווי די מאָדישע באַשעפּענישען. אָבער אַ שעהנע געשיכטע וואָלט דאָס געווען! אַ פּאָר שיך וואָלטען דאָך חלילה ביי דער פרוי געדויערט עטליכע חדשים! נו און וואָס וואָלט געווען מיט די רווחים? טאָ מאַכט מען אַלע מאָל אַנדערע פאַסאָנען אויף די העכסטע אָבצאַסען און אויף די שמאָלסטע פּאַדעשוועס, און מען דערצעהלט, אַז אָט דאָס מ ו ז מ ע ן ט ר א ָ ג ע ן. און די פרויען פאָלגען. און אַלע מאָנטאָג און דאָנערשטאָג מוז מען קויפען נייע-שיך, ווייל זיי דרעהען זיך דאָך באַלד אויס און זעהען אויס, ווי אַ שקראַב.

— די שיך פאַבריקאַנטען געהט גאַנץ גוט, אָבער דער פרוי? פרעגט שוין ניט! אויף איהר איז אַ ביטערער רחמנות! זי ווערט אַ ריכטיגע קאַליקע! אַרומגעהן, ווער קאָן עס היינט? אָפּגעהן מיי-

לען, אָהן שום וועהטאָג, ווי די נאַטור האָט געהייסען? געהט שוין געהט! אַפילו אַ פּאָר בלאָק איז אויך אַ זאַך פון דער אוממעגליכקייט! און ביי פערציג יאָהר — האָט מען שוין קיין פּיס ניט און מען ווייקעלט זיך שוין ווי אַ קאַטשקע.

די שרייבערין פון אָט די שורות האָט אין אַ גרויסער שוך קלעיט געקויפט פּאָר זיך אַליין עטליכע פּאָר שיך אויף אמאָל, ווייל זיי זיינען געווען פענאָמינאַל ביליג. דאָס זיינען געווען שיך צו זיבען, אכט דאָלאר אַ פּאָר, אָבער מען האָט זיי אויספאַרקויפט צו איין דאָלאר אַ פּאָר. אויף צוקאָוועס האָבען מיר געפרעגט, ווי קומט עס? האָט מען געענטפערט, אַז די פרויען ווילען זיי ניט קויפען. — ווארום? — „זיי קוועטשען ניט, מען קאָן אין זיי אַרומגעהן“, — האָט דער מאַן מיט אַ סאַרקאַסטישען פונק אין די אויגען געענטפערט.

דער זאַץ „מען קאָן אין זיי אַרומגעהן!“ האָט אונז ווי מיט אַ מעסער אַ שניט געטאָן אין הארצען. געהט, טענה'ט, ווען די מאָדע באַפעהלט פּאַרט, אַז עס מוז אַרויסקוועטשען די נשמה! און אַ בעקוועמער שוך איז „מיאוס“ און קיינער וויל אויף איהם דארום ניט קוקען.

אַלע פרויען, וואס זיינען ווילענדיגע מאַרטירער צו דער נאַרישער מאָדע ווייסען גאַנץ גוט, ביי וועמען דער שוך קוועטשט, אָבער קיין מוט איז ניטאָ פון דער מאָדע אָפּצוטרעטען.

מיר פערזענליך האָבען זיך געזעהן מיט אַ פּאָר שיך פאַבריקאַנטען, אַפּעלירענדיג צו זייער מענשליכען געפיהל. מיר האָבען זיי געראַטען אַרויסצובערענגען די שענסטע שיך מיט פּענסי צאַצקעס אויף דער אויבערשטער לעדער, אָבער דער עיקר, ד. ה. די פאַדעשווע, און די פינגער זאָלען גיבען דעם פוס פרייהייט און דער אָבצאַס זאָל זיין ברייט און ניעדעריג, אַז דער קערפּער זאָל ניט דאַרפען שטעהן, ווי אויף הינערשע פיסלעך, נאָר זאָל פיהלען אַז ער שטעהט אויף אַ פעסטען פונדאַמענט.

„געהט שוין געהט!“ האָט מען אונז אין יעדען פאַל געענטפערט. „איהר קענט ניט די פרויען“. זיי וועלען געהן, ווי אויף שטאָלצען, זיי וועלען זיך איבערקוליען עטליכע מאָל אַ טאָג, זיי וועלען ווערען בלוי פון וועהטאָג, אָבער דאָס שיכעל מוז זיין קליין און שמאָל! „די פרויען האָבען אזוי פיעל שכל אין קאָפּ, ווי אין די פיס!“

מיר האָבען אָבער אַ בעסערע מיינונג וועגען די פרויען. מיר ווייסען, אַז דאָס איז בלויז אַ פראַגע פון נאָך עטליכע יאָהר. די פרוי איז דאָך נאָר וואס אַרויסגעקומען פון איהר שקלאַפעריי, וואו זי האָט נאָר געמוזט געפעלען דעם מאַן, איהר אויבערהאַר, ביי וועמען עס איז איינגעשטאַנען איהר חיונה. איהר איצטיגע געענדערטע אומאַבהענגיגע עקנאָמישע לאַגע וועט, אָהן ספק, אויך איבערמאַכען איהר אויסקוק, און זי וועט זיך מיט די שיך אויך אונטערגעבען, צו די פאַרנינפטיגע עצות פון דער היגיענע, ווי מיט די איבעריגע קליידער.

אָבער טראכט זיך נאָר אריין: דאָס היינטיגע שיכעל מיט די שמאָלע פאדעשוועס, מיט דער פארשפּיצטער נאָז און אויפגעהויבענעם אפּצאס איז דאָך א שרעקליכע מאטערניש. אָט דאָס כלומרשט „שעה־נע" שיכעל האָט שוין אוועקגע'הרג'עט ניט ווייניג פרויען. ניט גלייך אוועקגע'הרג'עט, אז מען זאָל דאָס זעהן. נייז, נאָר אונטערגעמינעוועט דאָס געזונט, אפּגעשוואכט דעם קערפּער, פאראורזאכט פרויען קראנק־הייט, און קיין גוטס דעם הארץ אויך ניט אָנגעטון מיט דער שעקליכער אלגעמיינער אָנשטרענגונג, פון האלטען דעם קערפּער גלייך, ווען ער ציהט זיך גאר צו פאלען מיט דעם שפּיץ נאָז צו דער ערד!

און דער קערפּער מוז זיך ציהען צום פאַלען, ווייל אין איין זייט איז ער דאָך אויפגעהויבען פון זיין פונדאמענט מיט דעם דריי־אינטשידיגען אבצאַס. א גליק, וואָס אנדערע מוסקולען קומען צו הילף, און לאָזען ניט פאלען און ציהען צוריק!... אָבער אזוי ווי דער מוסקול שלעפּט דעם, און דער דעם צווייטען א. אז. וו. — טוען זיי ארבייט אויף וועלכער זיי זענען גאר ניט געשטעלט געווארען. זיי מאטערען זיך אליין אויס און אין עטליכע יאָהר קומט אן אלגעמיינע שוואכקייט איבעראל.

מען דארף נאָר א קוק טאָן אויף די פאלגענדע בילדער און זעהן, וואָס דאָס ענגע שיכעל מאכט פון דעם פוס. אָט דאָס בילד ווייזט, ווי

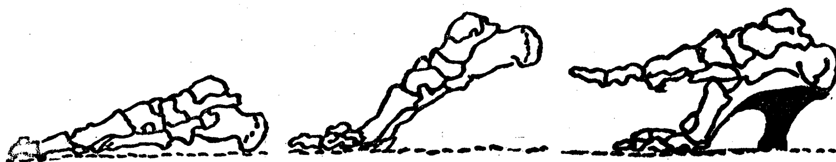


Fig.

בילד נומער 5.

By courtesy of Woman's Foundation for Health, New York

די ביינער פון פוס דארפען נאָרמאַל שטעהן, און, ווי זיי שטעהען אין הויכען שיכעל. די וואָג פון גאַנצען קערפּער האלט זיך בלויז אויף די שפּיץ פינגער. אָבער דעם שוידערליכען קאָנטראַסט פונ'ם נאָרמאַלען פוס און דעם ניט נאָרמאַלען זעהט מען ערשט, ווען מען קוקט אויפ'ן בילד, וואו דער ריכטיגער פוס שטעהט אויף דעם צודרעהטען, אונטער־געהויבענעם פוס.

איצט באַטראַכט, ווי אַ נאָרמאַלער פוס שפּאַנט (בילד 6). די שפּיץ פינגער גראָבען זיך איין אין דער ערד אַריין. דאָס העלפט דעם פוס זיך אויפצוהויבען און שפּאַנען ווייטער. אָבער קאָן דאָס דער פוס אין ענגען שיכעל באַווייזען? קאָנען זיך אַפילו די פינגער א ריהר טאָן, ווען זיי ליגען אזוי צונויפגעפּרעסט און איינער אויפ'ן צווייטען? געוויס ניט. טאָ ווער העלפט זיי פאַרט? ווידער קומען אנדערע מוסקולען, וואָס דארפען דאָס גאר ניט טאָן, וואָס האָבען גאר אנדערע ארבייט צו טאָן,

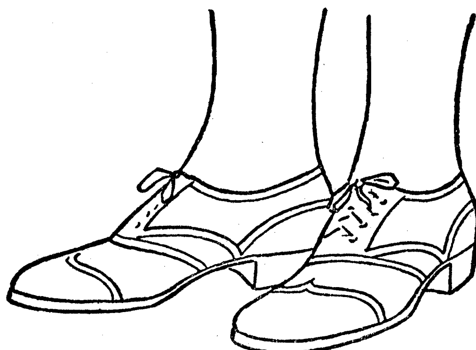
און העלפען ארוים. און אַט אַזוי געהט אַן א מיש מאש. דער נאַטור׳ס פּלאַן פון אויפצוהאַלטען די שטאַרקייט פון קערפּער, ווערט צושטערט ; נו, קאַן מען דען אויף איהר פּאַריבעל האָבען, ווען זי גיט איבער׳ן קאָפּ.



בילד נומער 6.

By courtesy of Woman's Foundation for Health, New York

א חוץ דעם, וואָס צווישען די פאַרקרעמפּעוועטע פיס פינגער קאַן קיין ריכטיגע צירקולאציע פון בלוט ניט אָנגעהן און קיין לופט ניט אריינקומען און די פיס זיינען דערפאַר שטענדיג קאַלט, ווי אייז און נאַס פונ׳ם שוויים, טאָ ווערען זיי נאָך געפּייניגט אויף אַן אַנדער אופן אויך. די אָפּגעקוועטשטע היהנער אויגען, די האַרטע קעלאָז, די באַיאָנס טוען דאָך וואָס די ווערים טוען ניט אין קבר.



בילד נומער 7.

By courtesy of Funk & Wagnalls, New York

און וואָרום אַט די פּאָר שיך זענען ניט שעהן, איז שווער צו באַגרייפען. נאָר א צודרעהטער געשמאַק קאָן אַפּליקענען, אז זיי זענען

שעהן. זיי זענען נאַטירליך. די פיס שטעהען ריכטיג, אונטערהאַל־טענדיג דעם קערפּער, ווי עס דאַרף צו זיין. אמת'ער חן ליגט דאָך אין דער גלייכקייט און נאָרמאלקייט פון אַט די פּאָר פיס. מיט אַזעלכע פּאָר פיס קאָנען מענשען אָפּשפּאַנען מייל'ן און דער קערפּער וועט דאָס אפילו ניט פיהלען.

קומט פון ענגע שיך.

ווען די שיך זענען קורץ, אָדער צו שמאָל אין די פינגער, און דער גראָבער פינגער קאָן זיך קיין ריהר ניט טאָן, ווערט ער ביי יעדען שפּאַן צוריק אריינגעדריקט אין פוס אריין. פון דעם ווערט דער פיינליכער באָניאָן, וועלכער פאַראומערט שפּעטער דאָס לעבען. נו, האָט עס די ווערט צו באַצאָלען אזוי טייער פאַר דער נארישקייט פון דער מאָדע, אז דאָס פיסעל זאָל אויסזעהן קלענער?

שיך ביי דער אַרבייט.

קיין זאַך מאַטערט אַ פרוי ניט אזוי אויס ביי דער אַרבייט, ווי שלעכטע שיך. אין קיך דאַרף די פרוי אַרבייטען אַזוי לאַנג, טאָ וואָלט זי געדאַרפט שטעהן אויף דעם בעסטען פונדאַמענט. די בעסטע שיך אין וועלכע די פיס פיהלען זיך בעקוועם. אָבער ליידער קומט ביי פיעל פרויען אויס רעכט ביי דער אַרבייט אויסצוטראָגען אַלע אַלטע, אויס־געקרימטע שיך. די נייע איז אַן עבירה.

די בעסטע שיך.

ביי דער אַרבייט דאַרף אַ פרוי טראָגען לויזע, גוט פּאַסענדע שיך, מיט ברייטע פּאַדעשוועס און ברייטע, נידעריגע אָפּצאַסען. אַ האַלב מיעדקייט וואָלט זי געפיהלט אין אָוועגט, ווען זי וואָלט געפאָלגט אַט דעם היגיעניש'ען כלל.

ענגע שיך און זאָקענבענדלעך

עס זיינען פאַראַן אַנדערע אורזאַכען אויך, אָבער פון צונויפגע־קרעמפּטע שיך און שטאַרק איינגעצויגענע זאָקענבענדלעך האָבען פיעל פרויען אָפּט בלויע אָדערען אויף די פיס, זאָגען אייניגע דאָקטוירים (מיטעל צו היהנער אויגען, קאַפּיטעל 9).

געבויגענע רוקענס.

פיעל געבויגענע רוקענס ביי פרויען קומען פון בויגען זיך צו פיעל ביי דער אַרבייט. דער סינק און דער אַרבייט טיש זענען געוועהנליך צו נידעריג, אָבער מיט ריכטיגער מאָס פון הויכקייט פאַרהיט מען דאָס אָפּט.

די וואַשינגטאָנער הויז־ווירטשאַפט ביוראָ גיט אַט דעם פאָלגענדען כלל, וואָס מוז אָפּגעהיט ווערען צווישען דער הויכקייט פון דער פרוי און די אַרבייט פלעצער ביי וועלכע זי אַרבייט:

ווען די פרוי איז צ. ב. 4 פוס און 10 אינטשעס די הויך, מוז דער טיש און דער סינק זיין 27 אינטשעס פון דער פּאָדלאָגע.

די פרוי			דער טיש, אָדער סינק
5 פוס	— — — — — — — — — —	28	אינטשעס
5 פוס	2 אינטשעס — — — — —	29	"
5 "	4 " — — — —	30	"
5 "	6 " — — — —	31	"

וויכטיג פאַר דער ארבייט פרוי.

1)זיצט ביים שעהלען גרינסען און ביי אַלע ארבייטער, וואס ערלויבען דאָס. א מענש האָט נאָר אזוי פיעל כח און ניט מעהר. און ווען מען נוצט איהם אוים אויף איין זאך קלעקט שוין ניט אויף אן אנדערער. וואָרום פארשווענדען אומזיסט אָט דעם טייערען ארטיקעל?

2) ביי דער ארבייט שטעהט אויף אַ דיק קולימעל, וואס קאָן זיך וואשען. א סך מיעדקייט אין די פיס און אין רוקען פארשפּאָרט מען זיך.

3) ווער געדענקט ניט דעם טעם פון דעם ביסעל שלאָף שבת נאָכ'ן טיש אין דער אלטער היים? יעדע פרוי וואָלט יעדען טאָג זיך גע־דארפט פארגינען אזא דרעמעל נאָך דער מיטאָג ארבייט. אַ טאָג געזונט וואָלט איהר דערפון צוגעקומען. אויף ענגליש הייסט עס „זיך נעהמען א סיעסטא". א גאלדענע סיעסטא איז דאָס. האלט א סאָפּקעלע, אָדער א ראקינג טשער אין קיך אויף זיך אָפּצורוהען אלע וויילע. געדענקט דעם כלל: אז פאר א מיעדען מענשען איז בעסער צו ליעגען, ווי צו זיצען; בעסער צו זיצען, ווי צו שטעהן.

געזונטע עקזערסייז (מאָציאָן)

אין אונזער קערפּער זענען פאראַן פינף הונדערט מוסקולען, און אַלע הענגען זיי אָפּ פון דער צירקולאציע פון בלוט וועלכעס ברענגט זיי עסען, און ראַמט פון זיי אוועק דעם טויטען „איבערגעברענטען" אָפּ־פאַל. עס איז זעהר וויכטיג אלזאָ, אז דאָס בלוט זאָל זיין טעטיג, ניט פאַרשלאָפען. אָבער ליידער דערפאר ווייל די מענשען זיינען היינטיגע צייטען געשטראָפט מיט אזא עקאָנאָמישער לאגע, אז מען איז זעהר אָפט געצוואונגען אָפּצוזיצען גאנצע שטונדען אויף איין אָרט, און האַלטען דעם גאנצען קערפּער שטארק איינגעקרעמפּעוועט, אָדער איינ־געבויגען, אָהן באוועגונג, אַ חוץ די פּאָר גלידער, מיט וועלכע מען ארבייט, איז דער רעזולטאַט דערפון דאָס, וואס דאָס בלוט קאָן ניט צוקומען פריי צו די מוסקולען, ווייל דאָס אריינאָטעמען פון אָקסידזשען געהט אָן לאנגזאם; דער אקסידזשען גרייכט ניט אריין טיעף אין די לונגען אריין, קומט ניט צו צו די צעלען, דאָס עסען „ברענט" ניט אזוי, ווי עס דארף צו זיין; און דער טויטער אָפּפאַל (קארבאָן דייאקסיד א אז. וו.) ווערט ניט אין גאנצען אויף אַמאָל ארויסגעטראָגען און ער ווירקט אלס סם, און אין קערפּער געהט אָן א שלעכטע באלעבאַ־טישקייט.

די באלעבאַסטע אין הויז איז ניט אין א בעסערען צושטאַנד, ווי די ארבייטער אין דער פאַבריק. אַבוואָהל זי באוועגט יאָ דעם קערפער אויף פארשיידענע אופנים, אָבער דערפאר ווייל איהר ארבייט-שאַפּ איז אָפט די פארמאכטע קיך, וואו קיין פרישע לופט קומט געוועהנליך ניט אריין, אָטמעט זי אויך ניט גענוג אקסידזשען, און איהר בלוט איז אויך ניט טעטיג. אָבער ווען זי וואָלט אפילו געהאלטען דאָס פענסטער שטענדיג אָפען, זענען איהרע באוועגונגען פון קערפער ניט אזעלכע, וואָס צווינגען צו אָטעמען טיעף, און דערמיט אריינצושעפּען א סך אקסידזשען אויף גוט צו צורודערען דאָס בלוט.

אָט דארום איז זיך גוט צו מאכען א שטייגער, עטליכע מאָל אין טאָג זיך אָפּצושטעלען, זיך אויסגלייכען און דורך דער נאָז לאנגזאם אריינציהען א סך פרישע לופט אין די לונגען אריין, און דאָס לאנגזאם ארויסלאָזען. דאָס איז נאַטירליך גוט צו טאָן ביים אָפענעם פענסטער, אין דרויסען איז נאָך בעסער.

אָבער ווען צו אָט די אָטמען עקזערסייזעס זעצט מען נאָך צו צוויי מאָל א טאָג עטליכע עקזערסייזעס מיט די פארשיידענע גלידער פון קערפער, צורודערט מען געוויס דאָס בלוט אין אלע גלידער מיט דעם טיפען אָטמען, און די טובה דערפון פאר'ן גאנצען קערפער איז ניט צו באשרייבען. נאַטירליך מען דארף זיך ניט צופיל אנשטרענגען. אזוי ווי מען הויבט נאָר אן פיהלען מיד, הייסט עס שוין אן אָנצוהערעניש, אז מען מוז זיך אפּשטעלען. אַלטע מענשען און שוואכע מענשען דארפען אויך מאַציאָן, אָבער, אָהן דעם דאָקטאָר'ס ערלויבניש טאָרען זיי דאָס ניט טאָן.

צעהן איינפאַכע עקזערסייז.

יעדער מענש, מיט אביסעל שטאַרקייט פון כאראקטער קאָן ביי זיך פּועל'ן צו צוגעוועהנען זיך און מאכען צעהן זעהר איינפאַכע עקזערסייזעס, וועלכע מיר ווילען דאָ צייגען, און וועלכע צורודערען דאָס בלוט פון גאנצען קערפער, און צווינגען דעם מענשען צו אָטמען טיעף. דאָס אריינאָטמען לופט טיעף איז טאַקע די אורזאך ווארום דאָס בלוט ווערט צורודערט און „ברענט" בעסער, ווייל די פרישע לופט ווירקט, ווי א ווינט אויף פייער.

1) שטרעקט האסטיג אוים ביידע הענט פאר זיך, דאן איבער'ן קאָפּ, דאן אַרונטער ביי די זייטען, און רעכטס און לינקס פון זיך אוועק, טוענדיג יעדע פארמע צעהן מאָל.

2) שטרעקט אוים האסטיג ביידע אָרימס און דרעהט זיי ארום און אָרום די אקסלען, דאָס איז אויסגעצייכענט פאר די ברוסט מוסקולען (פלייש-בענדער), דרעהט פאָרענט און הינטען צו צעהן מאָל.

3) שטרעקט אוים ביידע אָרימס איבער'ן קאָפּ און בויגט איין דעם קערפער אין גארטעל, ביז איהר ריהרט אָן מיט די שפּיץ-פינגער פון די הענט די פינגער פון די פיס, ניט איינבויגענדיג די קניעס. דאָס איז

פון אָנפאנג שווער, אָבער ביסלעכווייז דערשלאָגט מען זיך דערצו, אַבי מען טוט עס יעדען טאָג. דאָס שטאַרקט די מוסקולען און נעהמט אַרויס די פארשטאַרצטקייט פון גאנצען קערפער. גוט פאר יונג און אַלט. טוט עס צעהן מאָל.

4) דאָס איז דערזעלבער עקזערסייז ווי נומער דריי, אָבער מען דאַרף מיט די שפּיץ פינגער פוןביידע הענט אויף אַמאָל פּרובירען אָנריהרען די פינגער פון די פיס ביי די זייטען, פריהער פון איין זייט און דערנאָך פון דער צווייטער, אויך ניט איינבויגענדיג די קניען, אָנטאַפּען די היהנער־אויגען (נאַגניאָטקעס), רופט מען אָט דעם עקזערסייז. שטאַרקט די מוסקולען פון בויך און די זייטען.

5) געהט אַרום אין צימער, יעדעס מאָל אויפהויבענדיג אַן אַנדערען פוס, ביז ער דערגרייכט די ברוסט. שפּרינגט אונטער יעדעס מאָל, צווינגט אריין א סך לופט אין די לונגען אריין.

6) שטרענגט איין די קניעס, נעהמט זיך אָן פיד־באָקאָס (עקימבא) און דרעהט דעם אויבערשטען קערפער ארום גארטעל, צעהן מאָל רעכטס, צעהן מאָל לינקס.

7) דאָס איז דער זעלביגער עקזערסייז ווי נומער זעקס, נאָר דאָ דאַרף מען דרעהען דעם קאָפּ ארום האלז אויך צעהן מאָל לינקס און אזוי פיעל מאָל רעכטס. שטאַרקט די מוסקולען פון האלדז.

8) שטעלט צונויף די פיס איינער נעבען אַנדערען און פּרובירט זיך אראפּצולאָזען, גלייך ווי איהר וואָלט זיך וועלען אוועקזעצען, צונעה־מענדיג די קניעס. דאַן הויבט זיך אויף. טוט דאָס עטליכע מאָל. אַן אַן אויסגעצייכענטער עקזערסייז פאר די ביינער און מוסקולען פון די פיס.

9) שטרעקט זיך אויס אויפ'ן רוקען, און הויבט אַרויף ביידע גוט־אויסגעצויגענע פיס אזוי ווייט איבער'ן קאָפּ, ווי נאָר מעגליך. דאָס איז א גוטער עקזערסייז און העלפט דערוויל פארשטאָפּונג אויך, פארקלע־נערט אויך די פעטקייט פון בויך.

10) ליגט אויף דער פּלייצע, די קניען איינגעבויגען און די פיס שטעהענדיג אויפ'ן מאטראץ, אָדער פּאָלדאָגע. האלט די הענט אונטען אויפ'ן בויך. דריקט מיט די הענט אַרוף דעם בויך און גיט איהם א לאַז נאָך. ציהט דעם בויך אַיין און גיט איהם אַ שנעלען לאַז נאָך. דריקט איהם ווידעראַמאָל אַרויף און לאָזט די הענט אָפּ און אזוי ווייטער. טוט דאָס צעהן מאָל. א גוטער עקזערסייז פאר פארשטאָפּונג.

דער בעסטער פון אַלע עקזערסייזעס

שטעלט אַן דעם פאָנאָגראַף און שפּילט עפּעס א טאַנץ רעקאָרד (פלאַסטינקא) און טאַנצט איהם אויס, ווי איהר ווילט. טאַנצט א קאַזאַצקע, שפּרינגט ארום אין צימער, טאַנצט שעהנע „סטעפּס" אָדער מיאוס'ע, אָבער טאַנצט. איהר שעפּט דערמיט אריין א סך פרישע לופט פון די אָפענע פענסטער און גיט דעם גאנצען קערפּער דעם ווייַן פון

לעבען. גוטע רעקאָרדס דערצו זיינען: שובערט'ס „מאַרש מיליטער" און דער „טאַנץ פון קלעאָפּאַטרא און איהרע שקלאַפינען" פון פאוסט. אָבער טאנצט וואָסער רעקארד איהר ווילט, אַבי פארפעהלט ניט צו טאַנצען. איהר וועט בלייבען יונג אפילו אין דער עלטער.

שפּאַצירען און עקזערסייז

אַלע פריהער אויסגערעכענטע פאָרמעס פון מאָציאָן ווערען נאָך מעהר ניצליך, ווען דער מנעש זעצט נאָך צו זיי צו דעם מאָציאָן, וואָס די גאַנצע מענשהייט האָט געמאכט פון דור דורות, ניט וויסענדיג, צי איז דאָס געזונט צי ניט, דאָס איז — געהן. דאָס געהן ברענגט אין באַוועגונג כמעט אַלע גלידער פון קערפּער און שטאַרקט זיי. א שפּאציר פון א שעה צייט אין דער פריה, און נאָך איינער אין אָוונט איז מיט גאָלד גלייך. אָבער דערצו דאַרף מען געהן אויף די פיס, ניט אויף שטאָלצען, ניט אויף שיך, וואָס פארשמעלערען, פארקירצערען און האַל־טען אויפגעהויבען דעם פוס? אזעלכע שיך זענען געמאכט געווארען פאר פארבלענדעטע פרויען, וועלכע זענען צופרידען צו אָפּפערען די געזונטקייט פון די פיס, און דארום טאַקע פון'ם גאנצען קערפּער אויפ'ן מזבח פון דער נאַרישער מאָדע מיט איהרע פאלשע באגריפען פון שעהנקייט. אמת'ע שעהנקייט ליגט נאָר אין נאַטירליכקייט, און ווי קומט אָט דער צוקאָליעטשעטער, צונויפגעקוועטשטער, מיט הינער־אויגען און מיט „קעלאָזי" און מיט באַניאָנס באַדעקטער ווייבערשער פוס צו נאַטירליכקייט? א חוץ דעם, ווי קאָן אזא פוס אָפּשפּאַנען אַ פּאָר מייל, ווי א מענשליכע פוס וואָלט געדארפט לייכט קאָנען טאָן?

די אונטערשטע שורה

די כללים פאר א היגיענישען לעבען זיינען אלזאָ ניט אזוי שווער דורכצופיהרען. מען דארף בלויז שטרעבען צו זיי און כמעט יעדער קאָן זיי דאקאזשען. נאָכאַמאָל געזאגט זענען זיי:

1) לעבען אין דער פרישער לופט און אין דער זון; זוכען אלע מעגליכקייטען צו שלאָפען אין דרויסען כאָטש עטליכע חדשים אין יאָהר.

2) לעבען אין ריינקייט, אויסמיידען אריינצואָטעמען שטויב, ווייל דער שטויב איז פול מיט גיפטיגע מיקראָבען.

3) עסען נאָר איינפאַכע עסען, א סך גרינסען, רויע און געקאָכטע, ווייניג פלייש, ניט קיין סך אייער, און עסען נאָר צו דער אפגעשטעל־טער צייט.

4) ניט מאַטערען דעם קערפּער מיט שווערער און צו לאנגער ארבייט; ניט מאטערען איהם מיט ענגע קליידער, וועלכע דערלאָזען ניט קיין לופט און שטערען דער צירקולאציע פון בלוט. אונטער אזעלכע

קליידער פארשטעט מען די מענערשע ענגע קראַכמאַלנע קעלנער זייערע. איבעריגע קליידער, שטענדיג פון וואָהל אי זומער אי ווינטער, זייערע שווערע שיך; און פאר די פרויען ניט מאטערען זיך מיט די ענגע אומנאַטירליכע קערקערס אויף די פיס, וועלכע מאכען פון זיי א תל און שטעלען זייער אינטעליגענץ צו שאנדע.

5) געוואוינהייט אויפצוהאלטען שטענדיג עטליכע פאָרמען פון קערפערליכע בעוועגונג אום אריינצואָטמען א סך לופט אין די לונגען, צוליעב דעם, אז דער אקסידזשען זאָל צופלאקערען דאָס פייערל פון לעבען.

קאפיטעל 9.

ארום א קראנקען

וואס אין הויז דארף זיין

אפילו געזונטערהייט דארף אין דעם מעדיצין שאפקעלע אין באד־צימער שטענדיג שטעהן פארטיג א קליין אפטעקעל, ווי וואזעלין, אייא־דין, באריק עסיד פוידער, ביי־קארבאנייט־אוו־סאדע, קאלד־קרים, א פאר באנדאזשען, ריינע אפטייק וואטע אריינגעלעגט אין א סלוי מיט א ברייטען פיסקעל, אז מען זאל די פארטיגע שטיקלעך וואטע קאנען גי־בען א שנעלען נעם ארוים.

אין פאל פון קראנקהייט.

אין יעדען הויז מוז זיך געפינען א שאפקעלע מיט זאכען, וועלכע מען דארף אין קראנקהייטען, ווי צום ביישפיל א ראבערנער אייז־בעג, א בעג פאר הייסער וואסער, א סירינדזש (איינשפריצער), א גוטער טערמאמעטער און עטליכע היימישע רפואות, וועלכע זיינען שוין גוט אויסגעפראבירט, און וועלכע מען קאן, אהן שום געפאהר, גיבען כמעט צו אלע פאציענטען, וועלכע הויבען פלוצלונג אן פיהלען שלעכט, און דער דאקטאר איז ניטא צו דער האנט.

א טערמאמעטער וויכטיג.

א טערמאמעטער טאר אויך ניט פעהלען און יעדע מאמע דארף זיך אויסלערנען צו פארשטעהן א טערמאמעטער, צו זעהן, צי דאס קינד האט היץ. א סך צרות קאן מען זיך דערמיט פארשפארען, שיקענדיג נאכ'ן דאקטאר אין צייט. אלע מענשען הארפען קאנען פארשטעהן א טער־מאמעטער. גאר ניט שווער זיך אויסצולערנען.

קויפט א טערמאמעטער מיט ציפערען, וואס מען קאן לייכט אי-בערלייענען, און לערענט זיך אויס צו פרובירען די היץ ביים קינד. און געדענקט, אז 98 ביז 99 איז נארמאל.

ווען עס איז שווער צו מעסטען די טעמפעראטור ביי א קראנק קינד, וואס פארשטעהט שוין עפעס אן עסק, אבער איז אומגעדולדיג צו האלטען דעם טערמאמעטער אין מויל, שטעלט אוועק א זאמד זייגער, און דאס קינד וועט זיך פאראינטערעסירען צו קוקען, ווי דאס זאמד פאלט ארונטער אין דעם אונטערגעשטעלטען גלעזעל (אין צעהן-סענט סטאר).

מען דארף דעם טערמאמעטער האלטען א דריי מינוט אונטער דער צונג, מיט'ן מויל גוט פארמאכט, אז קיין לופט זאל ניט אריינקומען. אבער ביי קליינע קינדער קאן מען דאס ניט אויספיהרען. דארום מוז מען דעם טערמאמעטער אריינרוקען אין געזעסעל (רעקטום), אויך אויף דריי מינוט. באשמירט מיט וועזעלין און רוקט דעם טערמאמעטער ניט אריין צו ווייט.

האלט אויף דער וואנט א טערמאמעטער און זעהט, אז די היץ אין הויז זאל קיין מאל ניט זיין העכער, ווי 68 ביז 70 גראד פארענ-הייט.*)

דאס צימער אליין.

קיין זאך דריקט אזוי ניט אויף דעם גייסט פון דעם קראנקען, ווי אן אנגעווארפען, שמוציג צימער. גענוג שלעכט איז איהם, וואס ער מוז זיין פארשפארט, זאל כאטש דאס צימער זיין ליכטיג, פרעהליך און אין דעם בעסטען ארדנונג. אז מען דארף דאס צימער האלטען סאניטאריש ריין, דארף מען דאך שוין קיינעם ניט דערציילען. אבער עס דארף זיין שעהן אויך, און דארום זאלען די פארהענגליך זיין ריינע, פרישע; דער צודעק איבער דער קאלדרע דארף זיין איינפאך, אבער פון דער גרעסטער ריינקייט. קיין גלעזער, לעפעלעך, פאפירלעך זאלען ניט ארומוואלגערען זיך. א פאר בלומען אין א וואזע ערגעץ אויפ'ן עק קאמאדע, מאכען א פרעהליכען איינדרוק.

די בלומען פאר'ן קראנקען.

א קראנקער שעצט בלומען מעהר, ווי אירגענד וועלכען אנדערען געשאנק. מען קאן זיי האלטען לאנג, אויב מען נעמט זיי אין אוועגט ארויס פונ'ם וואסער, מען שניידט אפ א שטיקעל פון די עקען, סקאסנע, מען לעגט זיי אריין אין א שיסעל קאלטער וואסער און מען דעקט זיי גוט צו, לאזענדיג זיי שטעהן אויף אן אפענעם פענסטער, אדער אזוי אין

*) אין איירָאפּא מעסט מען די גראדען אויף אנדערע טערמאמעטערס, אויף דער צעלסיע און אויף דער רעאמיור. די סיסטעמע וואס איז אין אמע-ריקא 68 גראד איז אין איירָאפּא אויף צעלסיע בלויז 20 גראד און אויפ'ן רעאמיור בלויז 16 גראד היץ.

א קיהל פלאץ. אויף מארגען שטעלט מען זיי ווידער אריין אין פריש וואסער אין דער וואזע.

אין א שמאל בעט.

עס איז בעסער צו האלטען דעם קראנקען אין א שמאל בעט, קאן מען צו איהם דערגרעבען פון אלע זייטען.

פארהיטען פון דער שיין.

עס איז גוט דאס עלעקטרישע לעמפעל ארומצוגעמען מיט א שטי־קעל וויים פאפיער אדער באשיצען מיט א שעהד, אז די שארפע ליכט זאל ניט שניידען דעם קראנקען אין די אויגען.

וואס ווענינער מעבעל.

וואס ווענינער מעבעל איז אלץ די לופט פרייער אין קראנקען צי־מער. א ריין אפגעוואשענע פאדלאגע איז מעהר היגיענישׁ ווי קולימעס. א קולימעל, אדער צוויי אויף צו פארטויבען די שריט, מעגען ליגען, אבער זיי דארף מען אפט אויסטרעסלען.

ריינקייט זעהר וויכטיג.

מאכט ניט דעם קראנקען נאך קראנקער, און האלט אלץ ארום אזוי ריין ווי נאר מעגליך: דאס לעפעלע, אין וועלכען מען גיט איין די מעדיצין, מוז זיין זעהר ריין; אייערע הענט, דאס בעט געוואנט און אלץ, וואס קומט אין דער באריהרונג מיט'ן קראנקען, מוז זיין זעהר ריין, אום דעם אזוי אויך אפגעשוואכטען קערפער נאך ניט אנ־שטעקען מיט נייע מיקראבען.

א קלייד, וואס וואשט זיך.

ארום א קראנקען דארף מען טראגען קליידער, וואס וואשען זיך, און וועלכע מען קאן בייטען אפט, אז מען זאל נאך דעם קראנקען ניט איבערגעבען קיין נייע קראנקהייט מיקראבען.

וויסען וואס צו טאן

דארט, וואו די פענסטער זיינען ניט באשיצט פון פליגען, מוז מען כאטש דעם קראנקען אליין באשיצען. א גרוים שטיק מאסקיטא נע־טינג (מארלי), וואס נעהמט ארום דעם גאנצען צוקאפענס פונ'ם בעט, איז לייכט אויסצופיהרען, פארשפארענדיג דערמיט דעם קראנקען א סך עגמת נפש. ניט נאר דערקוטשען פליגען, נאר זיי ברענגען נאך אפט געפעהרליכע מיקראבען, וועלכע זיינען גאר ניט קיין געווינשטע זאך פאר אן אפגעשוואכטען קראנקען.

אן עקסטרא לייליך.

וואס קאן זיין אנגענעמענער פאר א קראנקען, ווי א פריש בעט יעדען טאג? אבער עס איז אפט שווער איהם צו הויבען און בייטען דאס אונטערשטע לייליך. עס איז דארום גוט אונטער איהם יעדען

טאָג אַרונטערצורוקען אויף דעם לייליך און אַנדער לייליך צו־נויפגעלעגט אין צווייען, גלאַט אויסגעצויגען און אַרונטערגעבויגען אונטער׳ן מאַטראַץ. דאָס איז אַ סך לייכטער אָבצוטאָן, ווי צו פאַר־שפרייטען דאָס גאַנצע בעט. דאָס אויבערשטע לייליך אויף צוצודעקען זיך און אַ פרישע נאַכט־העמד איז דאָך שוין לייכט דעם קראַנקען צו געבען יעדען מאָרגען.

שווער פאַר א קראַנקען.

עס איז אַמאָל זעהר שווער פאַר אַ קראַנקען צו ליגען אויף אַ מאַט־ראַץ, וועלכער איז שטאַרק איינגעדריקט אין דער מיט. אַ לאַנג צו־נויפגעלעגטער בלענקעט, אַרונטערגעלעגט אונטער דעם מאַטראַץ, הויבט איהם אויף און גלייכט איהם אויס.

א סך קליינע קישעלעך.

א חוץ דעם קישען, אויף וועלכען דער קראַנקער ליגט, דאַרף מען האַלטען צו דער האַנט עטליכע קליינינקע קישעלעך פאַר׳ן קראַנ־קען. ער קריגט אַרויס אַ סך בעקוועמליכקייט, ווען עס איז דאָ מיט וואָס אונטערצושפאַרען דעם מידען קאָפּ, דעם צואוועהטאָגטען פוס א. אַז. וו. די ציכעלעך דאַרפען זיין ווייסע און פרישע.

באַהאַלטען די פלעשעלעך מעדיצין.

זעהר אָפט ווערען קינדער אויפגערעגט, ווען זיי זעהען פאַר זיך די פלעשעלעך מיט די רפואות, וועלכע זיי האַסען אַזוי. באַהאַלט די פלעשעלעך.

אַן אַלאַרם־קלאָק א מאָל וויכטיג.

ווען עס איז וויכטיג דעם קראַנקען צו געבען די מעדיצין ריכטיג צו דער מינוט, איז גוט אַנצושטעלען דעם אַלאַרם זייגער, איהם גוט אַרומוויקלען מיט אַ שמאַטע און אָפט איהם גאָר האַלטען אין צוויי־טען צימער, אום ניט צו וועקען דעם קראַנקען. און ווען ער קלינגט, דערמאָנט ער, אַז עס איז שוין צייט.

פאַרמאַסקירט די ביטערהייט.

דעם ביטערען מעדיצין מישט אוים מיט אַביסעל זיסער סמעטאַנ־קע (דאָס אויבערשטע פון דער מילך) און אפילו א קינד קאָן דאָס נעהמען.

העלפט זעהר אָפט.

ווען אַ קינד כאַפּט זיך פּלוצלונג אויף פונ׳ם שלאָף, פאַרשטיקט, ווי פון קרופּ, קאָכט באַלד אויף אַ שיסעל וואַסער און גיט אַריין אַביסעל טערפּענטין. די פאַרע וועט דעם קינד העלפען, אָבער טאָ־מער ניט, שיקט שנעל נאָכ׳ן דאָקטאָר.

לייכט איינצוגעבען ריצען־אייל.

גיסט אריין דעם ריצען אייל אין אביסעל ווארימע מילך און צו־שלאגט עס גוט. מען פיהלט אפילו ניט אין טרינקען. אבער פיל דאק־טוירים האלטען שוין היינט גאר ניט פון ריצען־אייל אלס אן אבפיה־רונגס מיטעל.

גרויס פארזיכטיגקייט נויטיג.

סם טאר מען קיין מאל ניט האלטען נעבען דעם מעדיצין. די שעה זאל ניט זיין, אמאל קאן מען פארמישען די פלעשעלעך.

היימישער גארטשיצע פלאסטער.

די געקויפטע פלאסטערס ווירקען זעהר שנעל און בריהען אפט אב די הויט. די היימיש געמאכטע ווירקען לאנגזאמער און זיינען דארום בעסער. קויפט די בעסטע גארטשיצע און מישט גוט אויס גלייך אויף גלייך מיט מעהל. אמאל דארף מען אביסעל מעהר גאר־טשיצע, ווי מעהל. צופהירט מיט ווארימער וואסער, אז עס זאל ווע־רען א שיטער טייג. שמירט אן איבער א ריין שטיקעל לייווענט און דעקט גוט איבער מיט טוילעט פאפיער (ווי פאפיראס פאפיער), אז די גארטשיצע זאל ניט צוריהרען זיך צום לייב. דערווארימט אביסעל און לעגט צו און האלט אזוי לאנג, ווי מעגליך. דערנאך באשמירט די רויטע הויט מיט וואזעלין, אדער קאלד קריעם.

ווען דער הייס־וואסער בעג רינט.

דער הייס־וואסער בעג קאן נאך נוצען אפילו, ווען ער הויבט אן רינען. שיט איהם אן מיט הייס זאלץ, אדער זאמד און ברויכט איהם, ווי מען ברויכט הייס וואסער

הייסע קאמפרעסען.

ווען מען דארף א קראנקען לעגען גאנץ הייסע קאמפרעסען, איז גוט צו האלטען די האנטיכער אין א דורכשלאג, אריינגעשטעלט אין הייסען וואסער. מען הויבט איהם ארויס און מען פארשפארט שטע־קען די הענט אין דער הייסקייט.

קאלטע קאמפרעסען.

האלט א פאר האנטיכער אויף אמאל אויפ'ן אייז אין אייזקאסטען, און יעדעס מאל דרעהט גוט אויס, לעגט צו און באדעקט פון אויבען מיט א שטיקעל אוילד סילק (אפטעק). דאס האלט עס קאלט לענגער. א שטיקעל פון אן אלטען ראבערנעם פארטוך איז גראד אזוי גוט ווי דער אוילד סילק.

קליינע שטיקלעך אייז.

ווען מען דארף אייז פאר א קראנקען, איז דאס גוט צו צעקלאפען מיט א מערעזשע נאדעל און א האמער. אבער מיט א לאנגען אייז־פיק (ווי אן אול) איז נאך בעסער.

קיהלט אָפּ דאָס צימער.

קאַלטע ליילעכער, אויסגעהאנגען אין א קראנקען צימער, קיהלען א סך אָב די לופט אין הייסען וועטער.

וויקעלט איין דעם אייז בעג.

א ראַבער־בעג מיט אייז איז גוט איינצוואוויקלען אין א שטיקעל זיידענס און דערנאָך צולעגען דעם קראנקען. עס איז אנגענעהמער.

בעקוועמליכקייט פאר'ן קראנקען.

ווען דער קראנקער קאָן שוין אָנהויבען זיצען אויף א בענקעל אונטערגעשפארט מיט א קישען, ציהט אריבער די אָפענע ציך פון קישען איבער דער פארענטשע פון בענקעל, האלט זיך דער קישען ריכטיג.

עס איז גוט אָנצובינדען צופוסענס פון בעט א לאַנג שטיק סחורה אָדער א לאַנגען האנדטוך. דאָס העלפט א שוואכען קראנקען זיך אויפ־צוהויבען, אדער זיך איבערקעהרען אויף דער צווייטער זייט.

פרישע לופט.

ווען מען ווערט געוואוינט צו דער לופט פון א צימער, פיהלט מען ניט, צי איז זי פריש, צי ניט. נאָר אריינקומענדיג פון דרויסען, דער־פיהלט מען די פארדומפּטקייט. דער קראנקער איז צוגעבונדען צום בעט, דארום מוז מען איהם פארזאָרגען מיט פרישער לופט. זאָל דאָס פענסטער זיין אראָבגערוקט כאָטש א דריי אינטשעס דעם גאנצען טאָג. אָבער דורכ'ן טאָג דארף מען דעם קראנקען גוט איבערדעקען און עפע־נען דאָס פענסטער און די טיר אין גאנצען אויף גוט אבצופרישען דאָס צימער. די פרישע לופט העלפט דעם קראנקען געזונט צו ווערען.

פרישע לופט אפילו ביי מאָזלען.

יעדער דאָקטאָר וועט אייך שוין היינט זאגען, אז אין אלע קראנק־הייטען, אפילו אין מאָזלען, מוז דאָס פענסטער פון קראנקען צימער זיין אָפען. די מעהרסטע קראנקהייטען קומען פון מיקראָבען, און די פרישע לופט און די זון זיינען שונאים פון מיקראָבען. זיי העלפען זיי גיכער אוועקצו'הרג'ענען און דעם קראנקען געזונט צו מאכען.

אויסגעפּרופטע רפואות

עס איז גוט צו געדענקען, אז דאָס בעסטע איז צו שיקען נאָך א דאָקטאָר, ווען אימיצער אין הויז פאלט איין, אבער עס זיינען פאראן א פּאָר גוט אויספּרובירטע רפואות, וועלכע זיינען אומשעדליך, און

האָבען זיך כשר פאַרדינט דעם נאָמען „פוירסט עיד", ד. ה. די ערשטע הילף איידער דער דאָקטאָר קומט, און אָט זיינען אַ פּאָר פון זיי:

אייאָדין (יאָד) איז דער בעסטער ערשטער מיטעל פאַר אַ שניט אָדער אַ קראַץ. דאָס איז אַ גוטער דיסאינפעקטענט. אין קיין הויז טאָר דאָס ניט פעהלען. ביי אַ קליינעם שניט איז דאָס אַ שנעלער מיטעל אַוועקצוהרג'ענען די מיקראָבען, וועלכע זיינען אפשר אריין אין דער וואונד. דאָס איז גוט צו ברויכען מיט'ן גלעזערנעם שטעקעלע, וועלכען מען קאָן קויפען טאַקע צוזאַמען מיט'ן יאָד. די וואונד דאַרף מען פריהער גוט אָבוואַשען מיט באָריק עסיד, און דאַן באַשמירען מיט'ן יאָד. טוט דאָס מיט ריינע הענט.

קעראָזין אויל. — דער ערשטער מיטעל צו אַ בריה איז קעראָזין אויל. דאָס ווערט געמאַכט פון ליים וואַסער און רויעם לינסיעד אויל גלייך אויף גלייך (גלייכע חלקים; אפּטייק).

טינקטשור אָוו פּעפּערמינט. — ווען פלוצלונג הויבט אָן שטעכען אין בויך, אָדער ווען מען דאַרף אבברעכען איז גוט דאָס צו נעהמען: פון צעהן, ביז 20 טראָפּען אויף אַ שטיקעל צוקער איז אַ גוטע דאָזע.

טינקטשור אָוו דזשינדזשער ווערט אויך גענומען צו דער אויבענדערמאָנטער לאַגע. די דאָזע איז פון 10 ביז פערציג טראָפּען אין אביסעל זיסער וואַסער.

אראָמעטיק ספּיריטס אָוו אַמאָניא. — דאָס איז אַן אויסגעצייכענטע מיטעל, ווען מען דערפיהלט, ווי אויף צו חלש'ן. מען קאָן דאָס איינעמען 10 ביז 30 טראָפּען אין אביסעל פאַרזיסטער וואַסער, אָדער מען קאָן דאָס פשוט שמעקען, איינאָטמענדיג דאָס טיף אין דער נאָז אריין.

ספּיריטס אָוו קעמפאָר. — דאָס איז אויך גוט צו שמעקען, ווען מען פיהלט זיך פאַר'חלש'ט. ווען מען נעהמט עס איין, העלפט עס אַ מאָל אַ נאָרמאַלען מאָגען פטור צו ווערען פון גאַז. די דאָזע איז פון איין טראָפּען ביז צוואַנציג אויף אַ שטיקעל צוקער.

טינקטשור אָוו אָרניקאַ. — דאָס איז א גוט מיטעל צוצולעגען צו אַ קלאַפּ, אַ שניט. נעצט אין דעם איין אַ שטיק וואַטע, אָדער א ריין שטיקעל לייווענט און לעגט צו.

וויטש-הייזל איז אויך גוט צוצולעגען צו אַ שניט, א קלאַפּ, און אַן אויסוויך (אַן אויסגעוויכנעטער גליד, ספּריין).

אַלערליי אַנטיסעפּטיקס (מיטלען געגען מיקראָבען).

קאַבאָליק עסיד. — דאָס הרג'עט אַוועק מיקראָבען און דערפאַר ווערט עס אַ סך געברויכט אויף ארומצוואַשען א וואונד, אויף צו וואַשען די הענט, איידער מען ריהרט זיך צו צו א קראַנקען, א. אז. וו. די פּראָפּאָרציע דאַרף זיין איין לעפעלע אויף פינף און צוואַנציג לעפעלעך וואַסער, איין חלק קאַרבאָל אויף 25 חלקים וואַסער.

באָריק עסיד. — דאָס איז אַ פּראָשיק (פּוידער). אָבער מען דאַרף

דאָס שטענדיג האַלטען פּאַרטיג צוגעגרעט אין אַ גוט פאַרשטעקטער פלאַש. די פּאַרציע איז אַ פלאַך טעע-לעפעלע פון דעם טרוקענעם פּוידער צופיהרט אין אַ הייסער גלאָז וואַסער. קיהלט אויס און האַלט עס אַז מען זאָל עס שטענדיג געפינען ווען עפּעס טרעפט. ביים גע־ברויכען טינקט איין אַ שטיקעל ריינע אַפּטייק וואַטע, און געדענקט, אַז צוויי מאָל איינטונקען די זעלביגע וואַטע טאָר מען ניט, ווייל מען לאָזט אפשר אריין מיקראָבען פון דער וואונד. אַלע מאָל דאַרף מען נעהמען אַ פריש שטיקעל וואַטע. אזוי דאַרף מען האַנדלען ביי אַלע אַנטיסעפּטיקס.

לאַיסאָל. — דאָס איז אַ גוטער מיטעל אויף צו פּטר'ן מיקראָבען. דאָס איז אַ געפעהרליכער סם, אָבער ווען מען געברויכט איהם ריכ־טיג, דינט ער, ווי אַ פריינד. אויף איינשפּריצונגען און אויף צו וואַשען די הענט, איידער מען ריהרט זיך צו צו אַ קראַנקען, איז גוט צו נעה־מען איין טעע-לעפעלע לאַיסאָל אויף צוויי קוואָרט וואַסער.

מערקיוראָ־קראָום. — דאָס איז גראַד אַזוי גוט, ווי אייאָדין, און איז ניט שאַרף, ברענט ניט און עסט ניט.

ביים פּאַר'סמ'ען זיך.

דר. דזש. פישער גיט די פּראַקטאַקעס איינִיגע מיטלען, ווי צו ראַטעווען דעם פּאַר'סמ'טען, איידער דער דאָקטאָר קומט, אָדער ווען עס איז גאָר ניט מעגליך צו קריעגען אַ דאָקטאָר. און אָט דאָס זאָגט ער: אין אַלע פאַלען פון פּאַר'סמ'ען זיך, איז גוט דעם קראַנקען צו צווינגען צו ברעכען, סיידען מען ווייסט, אַז ער האָט אַרונטערגעשלונ־גען קאַרבאָליק עסיד, אָדער קוועק-זילבער. פון אָט די סמ'ען ווערט די הויט שטאַרק פאַרברענט און ברעכען איז דאַן זעהר שמערצליך און געפעהרליך. אָט זיינען עטליכע מיטלען צום ברעכען:

לייכטע מיטלען צום ברעכען.

1) צופיהרט צוויי פולע לעפעלעך טרוקענע גאַרטשיצע אין אַ גלאָז וואַרימער וואַסער און גיט עס דעם פּאַציענט. גיט צוויי מאָל, אויב דאָס ערשטע מאָל העלפט ניט. אָבער בעסער איז אין שאַפּקעלע צו האַלטען „סיראָפּ אָוו איפּאַקעק" און דאָס באַלד געבען: פאַר אַ קינד אַ טעע-לעפעלע יעדע עטליכע מינוט, און פאַר אַ גרויסען אַן עס־לעפעל יעדע עטליכע מינוט, ביז ער הויבט אָן ברעכען.

2) רוקט אַריין אַ פינגער אין האַלז אַריין; דאָס ברענגט זעהר אָפט צום ברעכען.

פאַרלירט קיין צייט ניט.

אָבער איידער וואָס, איז גוט דעם פּאַר'סמ'טען איינצוגעבען אַ סך אָליוו אויל (פּראָוואַנץ בוימעל), אַ האַלבע קוואָרט אויף אַמאָל, אויב

מעגליך. דער בוימעל נעטראַליזירט אַלע סם'ען א חוץ דעם סם פאָס־
פאָרוס. נאָכ'ן בוימעל גיט באַלד איין די ווייסלעך פון צוויי אייער.

ווען פאַר'סם'ט מיט אַלקעליי. — דאָס הייסט, ווען דער סם איז
לייַ (פּאָטאַש) אַמאָניאַ, וואַש־סאָדע, קאָסטיק סאָדע, שלינגט באַלד
אַראָב זויערקייטען, ווי עסיג. א סך לימענע זאַפט, מאַראַנצען זאַפט
און פאַרטרינקט מיט אַ סך בוימעל, אָדער ריצען־אייל ; אָדער נעהמט
איין א ברעך מיטעל.

אַלע אָט די אויסגערעכענטע זאכען זיינען אַלקאַליים, דאָס הייסט
דער היפוך פון עסידס. עסידס און אלקאַליים פרעסען איינער דעם אַנ־
דערען און זיי ביידע בלייבען ניט אין קערפּער.

ווען פאַר'סם'ט מיט עסיד. — ווען מען האָט אראָפּגעשלונגען מיר־
ריאטיק עסיד, אקזעליק עסיד, אסיטיק עסיד, סאַלפיוריק עסיד (אויל
אָוו וויטריאל) ניטריק, אָדער טאַרטאַריק עסיד, צופיהרט א סך מאג־
נעזיא, וויטינג, גיפּס, באַק סאָדע און טרינקט אוים, דאַן פאַרטרינקט
מיט אַ סך בוימעל, מילך און ווייסלעך פון אייער, און צווינגט זיך צו
ברעכען מיט גאַרטשיצע, אָדער סיראָפּ אָוו איפּאָקעק.

ווען פאַר'סם'ט מיט שלאָף געטראַנק. — ווען דער קראַנקער האָט
איינגענומען צו פיעל קלאָראָפאָרם, איטער, אָפּיום, מאָרפין, פּעראגאַ־
ריק, לאָדענום, בייבי סיראָפּ (אויף צו שלאָפען) עפּענט באַלד די
פענסטער פאַר פרישער לופט, לעגט צו אַמאָניאַ צו דער נאָז אויף
צו שמעקען, גיט איין שטאַרקע קאַווע, און זעהט, אז דער קראַנקער
זאָל אַרומגעהן און מאַכען באַוועגונגען, אויב מעגליך. ווען ער חלש'ט,
זאָל דער קאָפּ ליעגען נידעריגער פונ'ם קערפּער. הויבט די הענט
אַרויף און אַראָפּ, אז לופט זאָל קאָנען אריינקומען אין די לונגען אריין.

עטליכע סם'ען מיט זייערע געגען סם'ען.

דר. פישער גיט דאָ איניגע סם'ען מיט זייערע ספּעציעלע געגען
סם'ען. פריהער האָבען מיר גערעדט, ווי צו באַהאַנדלען דעם פאַר־
סם'טען אין אלגעמיין, אָבער דאָ ווייזט ער טאקע אָן די ריכטיגע מיט־
לען צו יעדען פארשיידענעם סם.

ווען פאַר'סם'ט מיט קאַרבאָליק עסיד, אָדער קרעאָזאָט. — געגען
אָט די צוויי סם'ען צומישט איין וואסער צושטויסען קרייד, עפּסאָם
סאָלט, און גיט עס איין. גיט איין ווייסלעך פון אייער, מילך, גליצע־
רין, בוימעל, מאכט באַלד אַ קאָנע (ענעמע) מיט ווארעמע וואסער.

ווען פאַר'סם'ט מיט אַלקאָהאָל. — גיט דעם קראַנקען קיין רוהע
ניט. קנייפּט איהם, שלאָגט איהם מיט אַ נאַסען האַנדטוך, אָדער
וואַשט מיט הייס וואסער דעם קאָפּ און רוקען. גיט איהם שטאַרקע
שווארצע קאַווע, גיט איהם שמעקען אַמאָניאַ. טאָמער חלש'ט ער,
הויבט אַרויף און אראָב די אָרימס, אז גענוג לופט זאָל קאָנען אריין
אין די לונגען.

ווען פאַר'סמ'ט מיט פאַלשע שוועמלעך (טאָוד־סטולס). — גיט באַלד איין אויף אַבצוברעכען. גיט איין ריצען־אייל, און לעגט דעם קראַנקען ארום מיט הייסע פלעשער וואסער. גיט שטאַרקע קאַווע. אַט דער מיטעל איז אויך גוט ווען מען ווערט קראַנק פון שלעכטע אויסטערס (אויסטריצעס) אָדער פיש.

ווען פאַר'סמ'ט מיט בעלאַדאָנאַ. — אַט דעם סם געפינט מען אָפט אין די געקויפטע הויז־רפואות, שמירעכצען (אוינטמעינטס און לינע־מענטס און אין פאַרטיגע פלאַסטערס). ווען דאָס פּאַסירט, גיט איין אויף אבצוברעכען, שווארצע קאַווע אויף אויפצומונטערען, און לעגט ארום מיט הייסע פלעשער, א גאָרטשיצע פלאַסטער צו די פיס איז זעהר גוט. הויבט די אָרימס ארויף און אראָב פאַר לופט.

ווען פאַר'סמ'ט מיט קאָראָזיוו סאָבלימעהט (ביי־קלאָרייד). דאָק־טוירים און נוירסעס געברויכען דאָס אַלס אַן אַנטיסעפּטיק (דיזענ־פעקטענט) אַרום קראַנקען. ווען דורך א פאַרזעהען טרינקט מען דאָס אויס, דאַרף מען באַלד איינגעבען אויף אַבצוברעכען. און דערצו נאָך ווייסלעך פון אייער, מילך, בוימעל, מעהל אויסגעמישט מיט וואַסער, גיט איין וואָס מעהר.

ווען פאַר'סמ'ט מיט פּרוסיק עסיד. — דאָס איז זעהר א שטאַר־קער סם. ער געפינט זיך אין די קערלעך פון פּיטשעס (אבריקאָסען, פּערישקעס) און קינדער פאַר'סמ'ען זיך אַמאָל צוקנאַקענדיג די קער־לעך. גיט באַלד איין אַ ברעך־מיטעל, דאַן אַ גלאָז וואסער צומישט מיט אַ לעפעלע אַמאָניא. וויקעלט דעם קערפּער איין אין א קאַלטען, נאַסען, גוט אויסגעדרעהטען לייליך, און באַלד טאָקע רייבט דעם קער־פּער מיט די הענט איבעראַל. לעגט צו צו דער נאָז סמעלינג סאָלטס, באַשפּריצט דאָס פּנים מיט קאַלטער וואסער און גיט איין שטאַרקע, שווארצע קאַווע אויף אויפצומונטערען.

ווען פאַר'סמ'ט פון בערים (יאַגאָדעס). — ווען קינדער עסען אויף אומבאַקאַנטע גיפטיגע בערים (יאַגאָדעס) וואָס זיי געפינען אין פעלד, און ברעכען דערפון און חלש'ן, איז דאָס זיכערסטע זיי צו געבען ברעך מיטלען, דאַן עפּעס אַ ווארימען טרונק, שווארצע, שטאַרקע קאַווע און סמעלינג סאָלטס צו דער נאָז.

ווען פאַר'סמ'ט מיט אַרסעניק. — אַט דער סם קומט געוועהנליך אין די אינסעקט פּוידערס, ראַטען און מייז פּוידערס. דער דאָזיגער סם געפינט זיך אין פּעריז־גרין, און זעהר אָפט אין געמאַכטע בלומען. קינדער שלינגען דאָס אַמאָל איין ביי אומפאָרזיכטיגע מאַמעס. דאָס מיטעל דערצו איז באַלד איינצוגעבען אויף אבצוברעכען א סך מאַג־נעזיא, צופיהרט אין וואסער אָדער ריצען־אייל, אדער אזוי בוימעל, אדער ליים־וואסער (קאַלך־וואסער) אויסגעמישט מיט לינסיעד אויל, אָדער ליים וואַסער אַליין, רויע אייער, מילך, שטאַרקע קאַווע. „דייר־עלייזד אייראָן" קאָן מען באַלד קויפען אין אפּטייק און דאָס איז אַ שנעלער און גוטער מיטעל געגען אַרסעניק סם.

בעסטע היימישע מיטלען

מיטלען פאַר א בריה.

ווען דער בריה איז שטאַרק גרויס, שיקט נאָך אַ דאָקטאָר. דאָס לעבען הענגט אמאָל אב דערפון. אָבער אין א קליינעם דאַרף מען גע־דענקען, אַז מען טאָר ניט אראָברייסען דאָס קלייד פון דעם אבגעבריה־טען פלאַץ אום ניט אראָבצורייסען די הויט. מיט אַ שעהרעל שניידט אַרום דאָס קלייד און אויף דעם צוגעשטאָנענעם שטיק קלייד גיסט אָן א סך בוימעל, וועט עס אליין אבשטעהן. טאָמער זיינען שוין דאָ פענכערעס (בלאָטערען), כאַפּט אַ נאָדעל, האַלט זי אַ ווײַלע אין א פלאַם, אויף צו מאַכען זי ריין, ווישט אָב מיט אַ ריין שטיקעל וואַטע און צושטעכט די פענכערעס, אום אַרויסצולאָזען דאָס וואַסער. אָבער זייט פאָרזיכטיג, ניט אַראָבצורייסען די הויט.

איצט פאַרלירט קיין צייט ניט און באַדעקט די וואונד מיט בוי־מעל, אָדער זיסער פוטער, אָדער ריין חזיר שמאַלץ. דאָס שליסט אוים די לופט, וועלכע איז אזוי געפעהרליך פאַר דער אבגעבריהטער וואונד.

דעקט פון אויבען באַלד צו מיט ביי־קאַרבאָנייט און סאָדא (באַק־סאָדע). טאָמער איז קיין פעטס ניט פאַראַן אין הויז, באַדעקט די וואונד מיט טרוקענער באַריק עסיד פוידער, אָבי אויסצושליסען די לופט. פון אויבען דעקט צו מיט ריינער וואַטע.

ווען מען דאַרף צולעגען בוימעל צו אַ בריה, זאָל מען ניט שמריען, נאָר אָנגיסען, אדער צולעגען א שטיק וואַטע שטאַרק איינגענעצט אין דער פעטקייט. מיט'ן שמירען קאָן מען נאָך אראָברייסען די הויט, און דאָס איז געפעהרליך.

דער בעסטער אויל פאַר א בריה. — רויער לינסיעד אויל און ליים־וואסער, גלייך אויף גלייך, איז גוט צו האַלטען אין שאַפּקעלע אלס בעס־טער ערשטער מיטעל פאַר אַ בריה, דאָס הייסט קעראָן אויל.

דער בריה פון עסידס (זויערקייט). — אזאַ בריה מוז מען באַלד גוט אָבוואשען און צולעגען וואַטע איינגעטונקען אין וואסער, צומישט מיט אַ סך באַק־סאָדע. די סאָדע נייטראַליזירט (פרעסט אויף) דעם עסיד.

דער בריה פון אַלקאַליי. — א בריה, וואס קומט פון ליי (פּאָטאַש), קאַסטיק סאָדא, אָדער אמאָניא איז גוט צו וואשען מיט עסיג, אדער א שוואכען אקזעליק עסיד.

אלקאַליי און עסידס. — אָט די צוויי פרעסען איינער דעם אַנדערען און פון זיי קומט אַרויס אַן אומשולדיגער זאַלץ. ביידע קאָנען זיי אָב־בריהען די הויט. טאָ ווען איינער פון אָט דעם פּאָרעל בריהט אב, דאַרף מען צולעגען דעם צווייטען חברה־מאַן און ער מאַכט שוין א סוף צום בריה.

פּאָטאַש, קלאָרייד־אָוו ליים, קאַסטיק סאָדע, בייקאַרבאָנעהט אָוו סאָדא (באַק־סאָדע), אמאָניא זיינען אלקאַליים.

שייד-וואסער (וויטריאל), קארבאלקע, מיוריאטיק-עסיד א. אז. וו., זיינען עסידם.

מיטעל פאר פארשטאכענעם פינגער.

שויבט אן זעהר טרוקענע ווייסע זייף אויף א ריין שמאטקעלע, מישט אוים מיט טרוקענעם צוקער און בינדט גאנץ ענג ארום, אזוי אז די זייף זאל ליעגען סאמע אויף דעם פארשטאכענעם פלאץ. די טרוקענקייט פון דער זייף ציהט ארוים נאסקייט פון דעם געעפענטען פינגער און ציהט זעהר אפט ארוים דאס, וואס איז אריינגעשטאכען געווארען. וואשט דערנאך גוט אוים מיט א דיסענפעקטענט, טרוקענט אב און מיט'ן גלעזערנעם שטענגעלע באשמירט מיט אייאדין (יאד).

א פליגעלע אין אויער.

ווען עפעס א פליגעלע קריכט אריין אין אויער, לעגט דעם פאציענט אוועק אויף א קישען און גיסט אריין אין אויער וואריםען בוימעל, און זעהט, אז אויף עטליכע מינוט זאל דער בוימעל ניט ארוים רינען. איצט הויבט אויף דעם קראנקען און שטעקט אריין לייכט דעם פינגער אין אויער אריין און שלעפט איהם האסטיג ארוים, און דאס פליגעלע קומט געוועהנליך ארוים. אויב ניט, איז בעסער ניט צו פארלאזען און געהן צו א דאקטאר.

פארלייכטערונג פאר היהנער-אויגן.

זעהר א גוטע פארלייכטערונג פאר היהנער-אויגען (נאגניאטקעס) איז עטליכע מאל אנצושמירען מיט אט דעם: דרייסיג טראפען סאליסיליק עסיד אויסגעמישט מיט א האלבען אונץ פלעקסיבל קאלאדיאן. האלט גוט פארשטעקט מיט א גוטער קארקע.

פויזען-אייווי, אדער פויזען אויק.

יעדען איז באקאנט דאס בייסונג, דער אויסשיט אויף דער הויט און די געשווילעכטס, וואס קומען פון אט די פלאנצונגען. די מיטלען, וואס ווערען רעקאמענדירט דערצו זיינען: וואשען די געפייניגטע פלעצער מיט וואסער, אין וועלכע א סך באקסאדע איז צופיהרט געווארען. „זינק אוינטמענט" איז אויך גוט. אפילו וואזעלין פארלייכטערט אויך. איניגע דאקטוירים ראטען צו וואשען מיט „סוויט ספיריטס או נייטער."

ווען עפעס ווערט אריינגעקוועטש אין דער נאז אריין.

שנייצט שטארק די נאז, צוהאלטענדיג דאס צווייטע נאז-לעכעל. זאל דער פאציענט ניסען, אריינשמעקענדיג שמעק-טאבאק, אדער זאל ער מיט א פעדער קיצלען אין דער נאז, דאס צווינגט אויך צו ניסען. אבער עס איז בעסער באלד צו לויפען צו א דאקטאר.

ווען מען ווארגט זיך.

באפט א שטיקעל טרוקענע ברויט און צוקייט נאר אביסעל און שלינגט עס אראב. א רוי איי גאנצערהייט, ניט צושלאגען, איז גוט אראבצושלינגען און דאס העלפט זעהר אפט. קלאפען פון אונטען אויפ'ן האלז און נאקען איז אפט א גוט מיטעל. שלינגען א סך וואסער אויף א מאל איז אויך גוט. אבער ווען דאס העלפט ניט, צופיהרט טרוקענע גארטשיצע אין ווארימע וואסער און גיט דאס איין. דאס ברענגט צום ברעכען. זעהר גוט איז אריינצושטופען א ריינעם פינגער אין האלז אריין און זוכען ארויסצושטופען די איינגעשלונגענע זאך.

מיטעל צו א שניט.

ריינקייט איז וויכטיג. מען דארף ערשטענס ביי זיך באלד אבוואשען ריין די הענט, איידער מען נעהמט זיך צום קראנקען, וואשט די הענט מיט זייף און וואסער מיט א טראפען ליסאל. דאן וואשט די וואונד אב מיט ריינער אפטייק וואטע, איינגעטונקען אין באריק עסיד, אבגעטרוקענט מיט אפטייק גאז, און דאן באשמירט מיט אייאדין, און ווען טרוקען, באשמירט עס מיט קאלאדיאן. דער קאלאדיאן דעקט צו די וואונד און באשיצט זי פון שמוץ.

א ביס פון פארשיידענע פליגעלעך.

אין פאל פון א ביס פון מאסקיטאס, בינען, אדער שפינען, איז גוט צוצולעגען א שטיקעל וואטע איינגעטונקען אין אמאניע וואסער, דאן דאס צו באשמירען אויבען מיט אויל, אדער צודעקען מיט א שטיקעל וואטע איינגעטונקען אין זאלץ-וואסער. וואסער מיט אביסעל באק-סאדע איז אמאל אויך זעהר גוט.

ביס פון שלאנג, אדער הונט.

דאס טאר מען ניט פארלאזען. לויפט באלד צו א דאקטאר, אבער פריהער איז גוט ענג איבערצובינדען, נאהענט צו דער וואונד, צווישען דער וואונד און דעם הארצען, און ניט צו דערלאזען, אז דער מעגליכער סם זאל פארשפרייט ווערען דורך דער צירקולאציע פון בלוט (רינען פון בלוט) איבער דעם גאנצען קערפער. עס איז ניט גוט צו דערשיסען דעם הונט, ווי אויפגערעגטע מענשען טוען דאס געוועהנליך באלד. מייסטענס זיינען די הינט געזונטע. א ביס פון א משוגענעם הונט איז נאך אלעמען א זעלטענהייט. עס איז א סך בעסער צו פארשפארען דעם הונט, אויב מעגליך, און זעהן, ווי ער האנדעלט, אז מען זאל קאנען אויסגעפינען דעם ריכטיגען אמת.

ווען די ברוסט איז פארקעלטעט.

איידער מען געהט צום דאקטאר מיט א שווערער פארקיהלונג, פראבירט איינרייבען די ברוסט מיט אט דער היימישער רפואה: צו-

לאָזט א לעפעלע וואזעלין און מישט עס אוים מיט דער זעלביגער מאָס טערפענטין. (היט זיך פאר פייער).

צו אַ ספריין (וויזויך אַויסלינקען)

היים וואסער איז דער בעסטער מיטעל צו אַן אויסוויך, אין וועלכען גליד דאָס זאָל ניט טרעפען. דער האנדטוך מוז זיין אזוי היים, ווי מעג־ליך איבערצוטראגען. דערנאָך לעגט צו א טוך איינגעטונקען אין וויטש־הייזעל.

ביים איינשלינגען עפּעס.

ווען מען שלינגט איין א שפּילקע, א קנעפּעל, גיט באלד עסען קאר־טאָפעל, אדער אַן אנדער ווייכע זאך (אויטמיהל, ווייכע חלה). דאָס באַדעקט די איינגעשלונגענע זאך און זי קומט ארוים מיט'ן שטולגאַנג. מען מוז עטליכע טאָג אויפמערקזאם קוקען, צי איז דאָס ארויסגעקומען.

לויפט באַלד צום דאָקטאָר.

ווען אַ קינד קוועטשט עפּעס אַריין אין אויער אריין, לויפט מיט איהם באלד צו א דאָקטאָר. פּראָבירט דאָס ניט אַליין ארויסצונעמען.

אויער וועהטאָג.

אַט דאָס טאָר מען קיין מאָל ניט קורירען מיט היימישע רפואות, אָבער אום צו פארלייכטערען, איידער דער דאָקטאָר קומט, דערהיצט זאלץ, לעגט עס אריין אין א טאָרבעלע און האלט עס אויפ'ן אויער.

פארלאָזט ניט דעם קינד'ס אויער־וועהטאָג. פיעל מענשען זיינען טויב־געוואָרען, ווייל מען האָט פארלאָזט זייער אויער־וועהטאָג אין דער קינדהייט.

צייהן וועהטאָג.

אַט צו דער חלאת מוז מען האָבען אַ דענטיסט, אָבער איידער וואָס איז גוט צו שטילען דעם וועהטאָג מיט היים וואסער אין מויל. נעמט אַן און האלט עס אזוי היים, ווי מעגליך. שפּייט אוים און נעמט אַן נייע וואסער.

בלוט פון דער נאָז.

אין פאל פון אַ שטאַרקען נאָז־בלוטען, לעגט דעם פּאציענט אוועק אויפ'ן רוקען, און זאָל ער האלטען ביידע הענט איבער'ן קאָפּ. אייז איז גוט צוצולעגען צום האלז און נאַקען, אויף דער נאָז, צווישען די אויגען, און אויף די הענט, וואו דער דפק שלאָגט.

מיטעל פאַר אַ קלאַפּ.

ווען מען גיט זיך אַ שטאַרקען קלאַפּ, פון וועלכען די הויט ווערט געוועהנליך בלוי, דערנאָך געל, הייסט עס, אז אונטער דער הויט האָט

געפלאצט א בלוט אָדערעל און בלוט איז ארויסגעגאָסען געווארען. דאָס בעסטע איז באלד צו כאפּען א האנדטוך איינגעטונקען אין היים וואסער. דאָס העלפט די בלוט אָדערען זיך צוריק צונויפצוציהען. אָבער מען דארף לעגען דאָס הייסע ארויף אויף ארויף, ניט דערלאָזענדיג, אז דאָס פלאַץ זאָל אבגעקיהלט ווערען. האלט א פּאָר האנדטיכער אויף א מאָל אין היים וואסער.

געגען פאר'עקשנ'טע פאַרשטאָפּונג.

דר. מעקאלאם זאָגט, אז עס איז גאָר ניט פאראן אזא פאר'עקשנ'טע פארשטאָפּונג, וועלכע זאָל זיך ניט אונטערגעבען, ווען מען טרינקט אוים א קוואָרט קאָלטע וואסער אויף'ן ניכטערען מאָגען. אָביסעל זאַלץ אין וואסער העלפט מיט. מען קאָן אָנהויבען טרינקען אזוי ווי מען עפענט די אויגען און זיפען יעדעס מאָל אביסעל ווען מען האָלט זיך אין אָנטאָן, און ביי דער צייט ווען מען געהט שוין צום טיש איז שוין די וואסער אויסגעטרונקען. מענשען, וואס ליידען מיט די נירען, זאָלען טרינקען אָהן זאלץ.

קאַפּיטעל 10.

אַלקאָהאָל

די מעדיצין וואַכט אויף, ז. 271; דער לעבעדיגער קערפּער, ז. 273; אַ פּראַטאָפּלאַזם סם, ז. 274; אָבער וואָס איז אַזוינס אַלקאָהאָל, ז. 278; די רעפּלעקסען, ז. 279; די רעגירונג האָט דאָס רעכט, ז. 283.

די מעדיצין וואַכט אויף.

אַז שיכור'ן איז שלעכט און שעדליך פאַר זיך אַליין און פאַר'ן מיטמענשען, לייקענט קיינער ניט אָב. אפילו דער שיכור אַליין וועט דאָס צוגעבען. און איבער דער דאָזיגער פראַגע זיינען קיין דעבאַטעס ניט פאַראַן, ווייל אַלע זיינען איינפאַרשטאַנען דאַרויף. אָבער אַז טרינקען אפילו דאָס קלענסטע ביסעל אַלקאָהאָל איז שעדליך — אָט דאַרויף זיינען שוין די מיינונגען זעהר פאַרשיידען, און איצט קומען איבער אָט דער פראַגע פאַר אַזוי פיל הייסע דעבאַטעס און אַרגומענטען איבער'ן גאַנצען לאַנד, און אפילו איבער דער גאַנצער וועלט, אַז מיר האַלטען עס פאַר זעהר וויכטיג זיך אָבצושטעלען דאַרויף אין אונזער שרייבען.

פון דור־דורות האָט די מענשהייט געגלויבט, אַז וויין און די איבעריגע אַלקאָהאָלישע געטראַנקען זיינען נוצליך און געזונט. דער פאַקט וואָס זיי ווערען געמאַכט פון פרוכטען און פון תבואות האָט געפיהרט צו דעם גלויבען, אַז דאָס איז ניט נאָר אַ טרונק, נאָר אַ שפּייז פאַר'ן קערפּער אויך.

אָט די מיינונג האָט געהערשט אפילו אין דער מעדיצין, און פיל דאָקטוירים האָבען געגלויבט אין דעם היילענדען כאַראַקטער פון אַלקאָהאָל, און צווישען דעם גרויסען צעטעל פון די עקזיסטירענדע רפואות פאַר קראַנקהייטען האָט אַלקאָהאָל פאַרנומען אַ גאַנץ בכבוד'ען פלאַץ.

די געוירשנ'טע ליבע צו אַביסעל וויין, צו אַביסעל ביער האָט אַ לאַנגע צייט פאַרבלענדעט די אויגען אפילו ביי די מעדיצינישע פאָרשער, וואָס פאָרשען געוועהנליך אַלץ, וואָס קומט נאָר צו זייער

אויפמערקזאמקייט. פשוט, קיין דאָקטאָר, קיין פאָרשער האָט זיך ניט אָבגעשטעלט צו פרעגען די פראַגע, ווי אַלקאָהאָל ווירקט אויף דעם לעבעדיגען קערפער.

אָבער אַזוי ווי אין אַלץ אויף דער וועלט קומען שטענדיג פאָר פאַרענדערונגען, אַזוי איז אויך פאָרגעקומען אַ פאַרענדערונג אין איי- ניגע דאָקטוירים'ס מיינונג וועגען דער ניצליכקייט פאַר'ן מענשליכען קערפער פון אַלקאָהאָלישע געטראַנקען.

נאָך אַזוי ווייט צוריק ווי אין יאָהר 1783, דאָס הייסט כמעט מיט הונדערט פופציג יאָהר צוריק, האָט דר. ראַש פון פילאַדעלפיא אָנגע- שריבען אַ ביכעל, אין וועלכען ער האָט צום ערשטען מאָל אָנגעווי- זען, אַז דאָס שכור ווערען איז ניט די איינציגע שלעכטיגקייט וואָס משקה ברענגט מיט זיך. ער האָט אָנגעוויזען, אַז דער שכור'ער שלאָפט זיך טאַקע אויס, אָבער דער אַלקאָהאָל גראָבט אונטער דעם קערפער סיי-ווי-סיי. קיינער האָט זיך אָבער דאַן ניט אומגעקוקט אויף זיינע אַרגומענטען.

מיט אַ 70 יאָהר שפּעטער איז דר. האָסס פון שוועדען אַרויסגע- קומען מיט אַ נייעם בוך, אָנווייזענדיג, אַז אפילו דאָס מינדסטע ביסעל אַלקאָהאָל ווירקט שלעכט אויפ'ן קערפער.

מיט 25 יאָהר שפּעטער נאָך האָסס'ן האָט דר. בענדזשאַמין וואָרד ריטשאַרדסאָן פון לאָנדאָן, מיט לאַנגע, פאָרזיכטיגע וויסענשאַפטליכע אויספאָרשונגען, אויסגעפונען, אַז אַלקאָהאָל—צי איז דאָס ווייַן, ביער, אָדער בראָנפען; צי טרינקט מען דערפון אַ סך, צי בלויז אַביסעל— ווירקט ווי אַ שלאָף-געטראַנק אויפ'ן לעבעדיגען קערפער און פאַר'סמ'ט איהם. ער אַליין האָט נאָכדעם אויפגעהערט אפילו צו פאַרזוכען אַל- קאָהאָל, כאָטש ער פלעגט האָבען די טבע, ווי יעדער מאַן, צו טרינקען אַ גלעזעל וויין, אָדער נעמען אַ שנאַפּס פאַר אַפּעטיט.

נאָך דר. ריטשאַרדסאָן האָבען זיך אַ סך דאָקטוירים אויף דער וועלט גענומען פאָרשען וועגען אַלקאָהאָל און האָבען נאָך לאַנגע פּראָ- בעס און וויסענשאַפטליכע עקספּערימענטען אַרויסגעבראַכט זעהר אַ שאַרפען, פאַרדאַמענדען משפט געגען אַלקאָהאָל.

צווישען די דאָזיגע דאָקטוירים געפינט מען די נעמען פון דר. עבבאָט, פראָפעסאָר פון פענסילווייניא אוניווערזיטעט; דר. סטאָקאַרד, פון קאָרנעל אוניווערזיטעט; פראָפעסאָר האָדוש פון קלאַרק אוניווער- זיטעט; פראָפעסאָר לעהטינין, פון פינלאַנד; דר. דעלירד, מאַסאָר, באָרדעט און מעטשניקאָוו, פון פראַנקרייך; און פיל אַנדערע.

דר. מעטשניקאָוו אַליין איז איינער פון די וויכטיגסטע פאָרשער פון דער מעדיצינישער וועלט פון דעם פאַרגאַנגענעם יאָהרהונדערט.

צו דער זעלבער צייט זיינען אַרויסגעקומען די מעדיצינישע פאָר- שער, ווי די דאָקטוירים קראָדערס, וועלש און טשיטינדען פון אַמע- ריקא; מיורהעד, האָרסלי און וואודהעד, פון ענגלאַנד; דר. באַנדעראָן, בראַרדעל, בערטילאָן, מאַניין, פון פראַנקרייך; ווייכסעלבאַום, פון

וויען; הענשען, פון סטאַקהאָלם; גוטשטאַט, פון פּרייסען; פּארעל, פון דער שווייץ, — און זיי אַלע צוזאַמען האָבען אויסגעדריקט זייער ערנסטע מיינונג, אַז אַלקאָהאָל העלפט זעהר שטארק אונטער דעם מלאך־המות, ווען מען ליידט פון שווינדזוכט, לונגען־אָנצינדונג (ניומאָ־ניא), אַלע מאַגען־, נערוועז־, לעבער־, ניערען־ און הארץ־קראַנקהייטען, ד. ה., ניט ער העלפט אין אַט די קראַנקהייטען, ווי מענשען גלויבען, נאָר, פארקערט, שטעלט אונטער אַ פיסעל. פּשוט, ווייל ער רויבט אַוועק פון קערפּער די קראַפט זיך צו שטעלען געגען די גיפטיגע מיקראָבען.

און פּאר מענשען, וואָס פאַרשטעהען ווי דער לעבעדיגער קערפּער איז געבויט, איז אַט די לעצטע אויסגעדריקטע מיינונג גאָר קיין וואונ־דער ניט. אַט לאָמיר אויף אַ ווײַלע זעהן, ווי די נאַטור האָט אויפ־געבויט דעם לעבעדיגען קערפּער.

דער לעבעדיגער קערפּער

אויפ'ן קוק זעהט דאָך דער קערפּער אויס ווי איין שטיק, אָבער אונטער אַ שטאַרקען שפּאַקטיוו זעהט מען ווי יעדער חלק פון קערפּער איז צונויפגעשטעלט פון פּיצינקע חלקים'לעך, וועלכע מען רופט אָן צעלען. די צעלען זיינען אַזוי קליין, אַז ווען מען זאָל אויסשטעלען 2500 אין איין שורה, וואָלט די שורה קוים געהאַלטען איין אינטש אין דער לענג. אָבער ניט קוקענדיג אויף איהר קליינקייט, איז יעדע צעלע אַ לעבעדיגע זאַך, וואָס פיהרט אַ גאַנץ באַשטימטען לעבען פאַר זיך.

די צעלע איז אַ קליין פּענכערעל אַרומגערינגעלט מיט אַ הייטעלע און אָנגעפּילט מיט אַ נאַסקייט (פליסיגקייט), וועלכען מען רופט —

פּ ר אָ ט אָ פּ ל אַ ז ם. — אין אַט דעם פּראָטאָפּלאַזם איז פאַראַן אַ טונקעל פּינטעלע, ווי דאָס געדיכטע פּינטעלע אין אַ רוי איי. אַט דאָס פּינטעלע נעמט אין זיך אַריין דאָס עסען, וואָס דאָס בלוט פון קערפּער ברענגט שטענדיג צו־טראָגען. אַט די צעלע „ברענט" איבער דאָס עסען, וואַרפט אַרויס דעם אָפּפאַל און פאַרמעהרט זיך נאָך אויך, יעדע וועדענדיג צוטיילט אויף צוויי. און ניט נאָר דאָס אַליין. די צעלע אַנטוויקעלט זיך און „שטאַרבט" אָב, איבערלאָזענדיג נאָך זיך אַלע מאָל אַ נייע, געזונטע, פרישע צעלע.

און אַט דאָס וואָס מיר האָבען געזאָגט וועגען דער איינציגער צע־לע איז אמת וועגען אַלע ביליאָנען צעלען, וואָס שטעלען צונויף דעם גאַנצען קערפּער. די צעלען אין די פאַרשיידענע גלידער, ווי צ. ב. אין די לונגען, אין די נערוועז, אין די ביינער, אין דעם פעטס א. אַ. וו., וואוינען דאָך אין פאַרשיידענע פלעצער פון קערפּער און טוען דאָרט פאַרשיידענע אַרבייטען, דאָך הענגען זיי אָב איינע פון דער צווייטער מיט זייער געזונט.

אַמ, צ. ב., ווען די צעלען פונ'ם „מאַגען" וואָלטען ניט פאַרדייעט דאַס עסען, וואָלטען אַלע צעלען געגאַנגען קאַפּוט; ווען די צעלען פון דעם האַרצען וואָלטען געווען ניט מיט אַלעמען, וואָלט דאָס האַרץ ניט געקאָנט טרייבען דאַס בלוט, און דאַס בלוט וואָלט ניט גערינגען אין די אַדערען, און זיי אַלע איבער'ן גאַנצען קערפּער וואָלטען אויסגעשטאָר-בען. מיט די צעלען פון די נערוועז, פון דער לעבער, פון די לונגען איז די געשיכטע די זעלביגע. זיי הענגען אַלע אָב איינע פון די אַנדערע.

פון אַט דעם זעהט מען, ווי די צעלע איז וויכטיג. זי איז דער קערפּער. זי איז דאָס לעבען. דאָס אויפהאַלטען פון געזונט אין דער צעלע הייסט אויפהאַלטען דאַס געזונט פון גאַנצען קערפּער, דאָס אויפ-האַלטען פונ'ם לעבען. אָבער אומקערענדיג זיך צוריק צו אונזער טעמע—צו דעם אַלקאָהאָל—ווילען מיר אַנווייזען, אַז אַלקאָהאָל באַ-שעדיגט די צעלע, ווען דאָס בלוט ברענגט איהם צו-טראָגען צו איהר צוזאַמען מיט דער שפּייז.

פּראָטאָפּלאַזם סם.

אַלקאָהאָל—צי איז דאָס וויין, ביער; צי איז דאָס ווישניאַק; צי איז דאָס אייגען-געשטעלטער, צי געקויפטער—איז אַ סם פאַר די צע-לען. ער הונגערט זיי אויס, ער דורשטיגט זיי אויס, ער פאַר'סמ'ט זיי, ער שניידט ביסלעכווייס אונטער דאָס לעבען פון גאַנצען קערפּער. אַזוי זאָגט די היינטיגע ערנסט-פאַרשענדע וויסענשאַפט.

און אַט ווילען מיר זעהן. ווען מען באַטראַכט פון וואָס דער וואַסערדיגער מאַטעריאַל אין דער צעלע באַשטעהט, דאָס הייסט ווען מען אַנאַליזירט דעם פּראָטאָפּלאַזם פון דער צעלע, געפינט מען, אַז דאָס באַשטעהט פון פּראָטעאין, וואַסער און זאַלץ. ווי געזאָגט, קריגט די צעלע אַ שטענדיגען סופּלאַי (זאַפּאַס) שפּייז, פון וועלכער איהר גע-זונטקייט ווערט אויפגעהאַלטען. און עס פאַרשטעהט זיך, אַז קיין שעד-ליכע זאַך טאָר צו איהר ניט צוקומען. אָבער מיט פיל עקספּערימענ-טען האָט מען אויסגעפונען, אַז ווען אַלקאָהאָל ווערט צוגעטראָגען צו איהר, ווערט זי באַשעדיגט, גראַד ווי פון פּרוסיק עסיד, קאַרבאָליק עסיד, כלאָראָפאָרם.

פּשוט, דער פּראָטעאין ווערט פונ'ם אַלקאָהאָל פאַרהאַרטעוועט. אַט, צ. ב., לעגט אַריין דאָס ווייסעל פון אַן איי (איי פּראָטאָפּלאַזם) אין אַלקאָהאָל און זעהט, וואָס עס ווערט דערפון. עס ווערט אָפּגע-קאָכט, און אַט דער פּראָטאָפּלאַזם איז שוין ניט דאָס, וואָס ער איז געווען. האַלט פליישׁ אין אַלקאָהאָל, און עס ווערט אַזוי פאַרהאַרטע-וועט, אַז קיין מיקראָב קען זיך שוין. דערצו ניט נעמען. און דערפאַר טאַקע פּרעזערווירט מען געוויסע זאַכען אין אַלקאָהאָל.

אָבער אַט די אויסגערעכענטע סמ'ען צוזאַמען מיט'ן אַלקאָהאָל ווירקען שעדליך ניט נאָר אויפ'ן פּראָטעאין, נאָר אויפ'ן וואַסער פון

דער צעלע אויך. זיי זויגען ארוים דאָס וואַסער און די צעלע ווערט כמעט פאַרטריקענט. און דאָס ערקלערט דעם פאַקט, אַז וואָס מעהר דער טרינקער טרינקט, אַלץ דורשטיגער איז ער.

דער אומגליק פאַר דער מענשהייט איז געווען דאָס, וואָס כאָטש אַלקאָהאָל איז דער זעלביגער סאָרט סם ווי קאַרבאָליק עסיד, פּרוסיק עסיד און כלאָראָפאָרם, האָט ער אָבער ניט אַזאַ שנעלע ווירקונג אויפ׳ן קערפּער, אַז מען זאָל דאָס באַלד באַמערקען, ווי ביים פאַר׳סמ׳ען זיך מיט די ערשטע, אויסגערעכענטע סמ׳ען. דאָס איז ערשטענס דערפאַר, ווייל אַלקאָהאָל טרינקט מען געוועהנליך שטאַרק צומישט מיט וואַסער (וויין, ביער), און צווייטענס געהען יענע סמ׳ען גלייך צו די צעלען פון׳ם הארצען און דאָס האַרץ ווערט אָפּגעשטעלט. דאָס האָט די מענשהייט באַמערקט און מען האָט זיך גענומען היטען פאַר יענע סמ׳ען.

אָבער מיט אַלקאָהאָל איז די ווירקונג אַ ביסעל אַנדערש. ער האָט מעהר שליטה צו די צעלען פון די נערוועז, פון׳ם מוח, פון גע־וויסע דריזען. איבערהויפּט פון די געבויר־דריזען, אי ביים מאַן, אי ביי דער פרוי. און די פאַרדערבליכע ווירקונג איז ניט אַזאַ שנעלע, ווי ביי די ערשטע סמ׳ען. און דאָס איז טאַקע די אורזאַך וואָרום אַלקאָהאָל האָט אַזוי לאַנג געקאָנט פאַרבלענדען די אויגען אַלס פריינד פון דער מענשהייט, כאָטש ער איז שטענדיג געווען אַ ביטערער שונא.

דערפאַר וואָס אַלקאָהאָל קאָן אויף אַ שטיקעל צייט ווי פריטש־מעליען (איינשלעפען) די צענטראַלע נערוועז־סיסטעם, אַזוי אַז אַלע שמערצען, אַלע יסורים ווערען אויף אַ ווײַלע אָפּגעשטעלט און דער קראַנקער אָדער דער געדריקטער און פאַרטרויערטער מענש ווערט אַ ביסעל אויפגעמונטערט און אַ ביסעל פרעהליך אויך, האָט מען אַל־קאָהאָל אַזוי הויך געשעצט. אָבער ווען מען באַרעכענט זיך גוט, זעהט מען, אַז ערשטענס קומט נאָך אָט דער אומנאַטירליכער פרעהליכקייט אַ שטאַרקע דערשלאָגענקייט און, צווייטענס, מוז מען באַמערקען דעם פאַקט, אַז כלאָראָפאָרם פלעטשט אויך צו די נערוועז און אין אָט דעם מאָמענט פיהלט מען ניט קיין וועהטאָג און מען פאַרגעסט די גרעסטע יסורים, דאָך נעמט מען ניט איין קיין כלאָראָפאָרם אַלס אַ טרונק, ווייל ער ווירקט שנעלער פון אַלקאָהאָל און ווייזט באַלד, אַז ער איז אַ סם.

מיר האָבען געזאָגט, אַז אַלקאָהאָל האָט אַ שליטה צו דעם מוח, צו דער נערוועז־סיסטעם און איבערהויפּט צו די געבויר־גלידער, אי ביים מאַן, אי ביי דער פרוי; און מיט טויזענטער עקספּערימענטען אויף חיות, פויגעל און מענשען האָט מען אויסגעפונען, אַז דער נייער דור פון טרינקערס ווערט באַשעדיגט אויף אַלערליי אופנים: אַ סך ווערען געבוירען טויט, אַ סך זיינען מפיל׳ס און אַ סך פון די וואָס ווערען שוין יאָ געבוירען זיינען ניט דאָס וואָס זיי וואָלטען געדאַרפט זיין.

דר. פאַרעל דערצעהלט אַן אינטערעסאַנטע געשיכטע: ערגעץ

אין אַ קעלער אין דייטשלאַנד האָבען זיך 150 אייער געבריהט אין אָן אינקיובייטאָר. ווען די צייט איז געקומען האָבען זיך ארום 100 הינדעלעך אויסגעפּיקט פון די אייער, אָבער זיי זיינען אַלע געווען קאַליקעס אויף פאַרשיידענע אופנים: ביי איינִיגע זיינען די פיסלעך געווען קרום, ביי איינִיגע די פליגעלעך א. אַז. וו. די איבעריגע אייער זיינען אין גאַנצען קאַליע געוואָרען. פון דעם פאַקט זיינען געוואָר געוואָרען וויסענשאַפטסלייט, און מען איז געקומען אויספאָרשען. מען האָט געפונען, אַז אין דעם קעלער איז געווען אַ ברייזל.

דאָס האָט שטאַרק פאַראינטערעסירט און מען האָט זיך נאַטירליך געוואָלט ריכטיג איבערצייגען צי איז דאָס אמת, אַז אַפילו די לופט מיט׳ן אַלקאָהאָל קאָן האָבען אַזאַ שעדליכע ווירקונג אויף די אייער.

מען האָט דאַן געבראַכט אַ פּאָרעל גינאַ פיגס (אַזעלכע חזירים׳לעך) און זיי געהאַלטען נאָר עטליכע שעה אַ טאָג אויף אַ דראַטענער גראַטקע איבער אַן עמער בראַנפען. מען האָט דאָס פאָרעל דאָרט געהאַלטען לאַנג גענוג, ביז אַ נייער דור איז געבוירען געוואָרען. און דאָ האָבען די וויסענשאַפטס-לייט געהאַט אַ צווייטען וויכטיגען באַווייז, וואָס פאַר אַ שאָדען אַפילו דער ריח פון אַלקאָהאָל טוט אָפּ פאַר דעם פראָצעס פון לעבען. די יונגע זיינען אַלע געווען באַשעדיגט אין די נערוועך, איינִיגע זיינען באַלד געשטאָרבען א. אַז. וו.

דר. סטאַקאַרד פון קאָרנעל אוניווערזיטעט האָט פאַרוואונדערט די מעדיצינישע וועלט מיט זיינע באַריהמטע עקספּערימענטען מיט אַלקאָהאָל אויך אויף גינאַ-פיגס. ער האָט פריהער געפּאָרט נאָרמאַלע, געזונטע חזירים׳לעך און ריכטיג אונטערזוכט זייערע געבוירענע „קינדער". זיי זיינען אַלע געבוירען געוואָרען צו דער צייט. די צאָהל איז געווען די ריכטיגע, ווי זייער שטייגער איז. אַלץ איז געווען ווי עס דאַרף צו זיין. ער האָט דאַן אויף אָט די געזונטע חיה׳לעך אָנגעהויבען זיינע אַלקאָהאָל-עקספּערימענטען, ווי צ. ב.: ער האָט דעם „ער" אָפּגעזונדערט און איהם געהאַלטען אונטער׳ן איינפלוס פון אַלקאָהאָל, ביז ער איז עטליכע מאָל פאַר׳שכור׳ט געוואָרען. ער האָט איהם געלאָזט אויסגעניכטערט ווערען און דאַן האָט ער דאָס פּאָרעל צוריק צוזאַמענגעבראַכט. ווען דער יונגער דור איז געבוירען געוואָרען איז ער געווען באַשעדיגט אין די נערוועך. ער האָט דאַן דעם זעלביגען עקספּערימענט געמאַכט אויף דער „זי". דער רעזולטאַט איז געווען דער זעלביגער.

ער האָט דאַן די פּאָרלעך געגעבען נאָר צו ביסלעך אַלקאָהאָל, נאָר אַזוי פיל, אַז פון שיכור ווערען האָט געהאַלטען גאַנץ ווייט. ער האָט זיי געגעבען אַלקאָהאָל אין דער פּראָפּאָרציע ווי ביי מענשען, וועמעס טרינקען איז גאַנץ ווייט פון שכור ווערען, ד. ה. ווי ביי מענשען וואָס טרינקען בלויז דאָס באַלעבאַטישע גלעזעל וויין אָדער ביער אָדער דעם שנאַפּס פאַר אַפּעטיט. און דאָ אויך זיינען ביים יונגען דור די נערוועך געווען באַשעדיגט.

דר. סטאָקאַרד האָט זיך ניט באַנוגענט מיט איין פּאָרעל און ניט מיט איין מין עקספּערימענט. וואָסער קאָמבינאַציע ער האָט נאָר געקאָנט צוטראַכטען ווי אַזוי צו געבען די חיה׳לעך אַלקאָהאָל האָט ער עס דורכגעפיהרט, און ניט אויף ווייניגער ווי טויזענט חיה׳לעך האָט ער געפיהרט זיינע פאַרשיידענע עקספּערימענטען. און איבעראַל דער זעלביגער רעזולטאַט.

ווען אַפילו נאָר איינע פון׳ם פּאָרעל איז געווען אונטער דעם איינפלוס פון אַלקאָהאָל, איז די באַשעדיגונג ביי די יונגע כמעט ניט געווען ווייניגער, און ענדליך האָט ער זיי אויפגעהערט געבען אַלקאָהאָל גאָר אין גאַנצען און עס זיינען נאָכדעם געבוירען געוואָרען פיער דורות ביז די חיה׳לעך זיינען אין בלוט פריי געוואָרען פון דעם אַלקאָהאָל פון זייערע עלטער-עלטער זיידעס און באָבעס.

נו, און ביי מענשען האָט מען שוין ביז׳ן היינטיגען טאָג אויך גענוג געמאַכט גאַנץ באַשטימענדע עקספּערימענטען מיט אַלקאָהאָל און עס איז גאָר ניטאָ אַזוי פיל פלוכען אין דער תוחכה וויפיל ער פאַרדינט. דר. לייטינין פון פינלאַנד האָט געפיהרט עקספּערימענטען איבער 17,000 קינדער פון 6,000 פאַמיליעס. זייערע אַלעמענס נערווען זיינען געווען מעהר אָדער ווייניגער באַשעדיגט. ניט קיין גרויסע צאָהל פון אָט די קינדער זיינען געקומען פון אמת׳ע שכורים. אָס מערסטען זיינען זיי געווען קינדער פון מענשען, וואָס האַלטען ניט פאַר קיין עולה יעדען טאָג צו מאַכען אַ שנאַפּס פאַר׳ן אַפּעטיט, אָדער טרינקען אַביסעל וויין אָדער אַ פּאָר גלעזער ביער. צווישען אָט דער גרויסער צאָהל קינדער זיינען געווען אַזעלכע ביי וועמען דער טאַטע אַליין האָט געטרונקען; ביי אייניגע נאָר די מאַמע אַליין, אָבער די רעזולטאַטען זיינען געווען די זעלביגע.

דער סם פון אַלקאָהאָל האָט אויף די אַלע אומשולדיגע ארויפגעלעגט זיין חתימה אויפ׳ן לעבען און ווער קאָן וויסען ווי פיל זיינען געוואָרען קאַנדידאַטען פאַר די משוגעים-הייזער און פאַר די טורמעס? דער סם פון אַלקאָהאָל האָט לאַנגזאַם צוגעסען און פאַרניכטעט די צעלען פון זייער נערווען-סיסטעם און אונטערגעמינעוועט די העכערע מענשליכע פעהיגקייטען, וואָס אונטערשיידעט אַ מענשען פון אַ חיה.

און אָט אַזעלכע עקספּערימענטען האָבען געמאַכט די דאָקטוירים דעממע, בעזאלא, פּאָרעל, אַנדרי, צעלם, לעגרען, קאָמבעמאלע, קראַדערס, סאַבאַטיע, מאַביות, ברענדוואַיט, סאַליוועז, מעקעדעס, שאָאַ, באורנוויל און אַנדערע און זייער אַלעמענס פּסק איז אַז אַלקאָהאָל איז אַ סם, וועלכער פאַרדערבט דעם פּראָטאָפּלאַזם פון מענש, חיה און פלאַנצונג; און אַז ער איז נאָך דערצו אַ העביט-פאָרמינג דראָג (אַ מאַטעריאַל פון וועלכען עס איז זיך שווער אָפּצוגעוואוינען) און די יעניגע וואָס נעמען היינט „אַ קאַפּיטשקע” ווייסען נאָך ווייט ניט צו וואָס דאָס וועט זיי פיהרען שפּעטער אין לעבען.

וואָס איז אַזוינס אַלקאָהאָל?

אַלקאָהאָל ווערט געמאַכט פון אַזאַ מין פלאַנץ-מיקראָב (פונגוס), וואָס באַפאַלט די צוקערשטעטע פרוכט אָדער תבואה און „עסט" דעם צוקער. פרעסענדיג די שפּייז, וואַרפען אָפּ די ברואים'לעך פון זיך ארוים צוויי סמ'ען (טאַקסינס). איינער איז אַ שעדליכער גאַז (קאַר-באָן דייאַקסיד) און דער צווייטער איז אַ נאַסקייט, אַ פליסיגקייט.

דער גאַז הויבט זיך אויף אין דער הויך און פאַראורזאַכט די גוט-באַקאַנטע פענבערס. דאָס רופט מען אָן בורענען (פערמענטינג) און ענדליך קומט דער גאַז ארוים און אַלץ ווערט פאַרשווינדען. דער צווייטער חלק פונ'ם אָפּפאַל פון דעם לעבענס-פּראָצעס פון אָט די פלאַנץ-ברואים'לעך בלייבט איבער, און דאָס איז דער אַלקאָהאָל.

יעדער ווייסט אַז דאָס בורענען געהט אָן אַ שטיקעל צייט און דאַן הערט עס אויף, און מען דריקט זיך דערביי געוועהנליך אויס, אַז די משקה איז שוין פאַרטיג. די פלאַנץ-מיקראָבען ווערען איינגע-שטילט און אַרבייטען שוין ניט מעהר. און וואָרום דענקט איהר איז דאָס אַזוי? פשוט, די ברואים'לעך זיינען טויט. און וואָס דענקט איהר האָט זיי אַוועקגע'הרג'עט? טאַקע זייער אייגענער אָפּפאַל — דער אַלקאָהאָל.

ווען אין דער כלי קלייבט זיך אָן ארום 12-13 פּראָצענט פון אָט דעם אַלקאָהאָל קאָנען די ברואים'לעך אין איהם שוין ניט לעבען; ער פאַר'סמ'ט זיי. זיי שטאַרבען אַלזאָ אויס פון זייער אייגענעם אָפּפאַל, ווייל דער אָפּפאַל איז אַ שעדליכער סם, און איצט ווייסט שוין די וויסענשאַפט, אַז ער איז אַ סם פאַר דעם לעבען פון די העכערע חיות אויך.

אין אַלע פאַרגאַנגענע דורות זיינען די אַלקאָהאָלישע געטראַנקען קיין מאָל ניט געווען שטאַרקער ווי אַ 12-13 פּראָצענט, ד. ה. 12-13 גראַד. אַ העכערען פּראָצענט האָט מען פשוט ניט געקאָנט ארויס-קריגען, ווייל מעהר אַלקאָהאָל האָבען די מיקראָבען שוין קיינמאָל ניט געקאָנט ארויסוואַרפען פון זיך, ווייל זיי שטאַרבען אַוועק, ווי מיר האָבען אָנגעוויזען. און די שעדליכקייט פון אַזאַ שוואַכען אַלקאָהאָ-לישען טרונק, ווי ווייַן, ביער, האָט טאַקע דערפאַר זיך ניט געוואָרפען אין די אויגען און די מענשהייט האָט גאָרניט פאַרדעכ-טיגט, נאָר פאַרקערט, מען האָט אַלקאָהאָל באַזונגען אין דער פּאָעזיע; און די הייליגע ביכער פון אַלע נאַציעס האָבען איהם ארויפגעהויבען אויפ'ן פּעדעסטאַל פון הייליגקייט און באַטראַכט אַלס אַ געשאַנק פון גאָט, און איהם צונויפגעקניפּט מיט אַלע צערעמאָניעס פון דער רע-ליגיאָן.

ווי געזאָגט, אַלזאָ, מאַכט די נאַטור קיין שטאַרקערען אַלקאָהאָ-לישען טרונק ניט. איז אָבער אָן אַראַבישער כעמיקער אין 12טען יאָהרהונדערט געפאַלען אויף אַ גרויסען שכל און האָט אָנגעהויבען

קאָכען און איבערטרייבען די געשטעלטע משקה, און דער ריינער אַלקאָהאָל האָט זיך אָנגעהויבען אויפצוהויבען ווי אַן אונזיכטבאַרער גייסט (ספּיריט) און אַוועקשוועבען (אויסוועפען). ער האָט איהם דורך אַ רעהר צוזאַמענגעקליבען אין אַ באַזונדערער כלי, און דאָס איז דער ריינער אַלקאָהאָל, אָהן שום צומישונג. צו דעם אַראַבער אַלבו־קאַסים אַלזאָ געהערט די „גרויסע עהרע” פון ערפינדען דאָס דיס־טילירען פון אַלקאָהאָל, דאָס הייסט אַז מען קאָן האָבען ריינעם 100 פּראָצענט אַלקאָהאָל (נאָר 95 פּראָצענט, ווייל עס איז שווער פּטור צו ווערען פון 5 פּראָצענט וואַסער).

און פון אָט דער שלים־מזל׳דיגער ערפינדונג אָן הויבט אַלקאָהאָל אָן זיין אמת פאַרניכטענדע ארבייט צווישען דער מענשהייט, שליי־דערענדיג ארונטער אַ סך קאָסטבאַרע לעבענס אין אָפּגרונט אריין און פאַרוויסטענדיג און פאַראומערענדיג אומצעהלבאַרע היימען און ציהענ־דיג אַ שוואַרצען שנור דורך די דורות פון טויזענטער פאַמיליעס אין משך פון אָט די אַלע יאָהרהונדערטער, און איבערלאָזענדיג נאָך זיך שוואַכזיניגקייט, משוגעת, פאַרברעכען, קראַנקהייט, פאַרדאָרבענקייט.

אָבער דאָס הייסט ניט, אַז פאַר אַלבוקאַסים ערפינדונג האָט די מענשהייט געכאַפּט אַ גרויס גליק פון דעם שוואַכערען אַלקאָהאָל. ניין, אָבער גאָר ניט! גלאַט, זי האָט ניט אַזוי פיל פאַרלוירען, ווייל וואָס שוואַכער דער טרונק, אַלץ לאַנגזאַמער האָט ער געווירקט; אָבער אַז ער האָט שעדליך געווירקט, און ווירקט נאָך אַלץ, איז קיין ספק ניטאָ, ווייל אַלקאָהאָל, ווייסט מען שוין גאַנץ זיכער, ברענגט צרות אין דער לעבער, שטערענדיג איהר פּטור צו ווערען פון׳ם יוריק עסיד, און דער עסיד בלייבט אין בלוט און פאַר׳סמ׳ט עס. דער אַלקאָהאָל העלפט אָפּצולעגען פעטס ארום הארצען און אין אַנדערע פלעצער, וואו עס ברענגט נאָר צושטערונג. און אָט די אַלע צרות מאַכט אָן אַפילו בלויז דאָס סטאַטעטשנע גלעזעל וויין, ביער אָדער דער „אומשול־דיגער” שנאַפּס פאַר׳ן עסען. און איבער דער גאַנצער ליניע פון דער פאַרדייאונגס־סיסטעם איז אָט דאָס גנב׳ישע ביסעל אַלקאָהאָל אַ צו־שטערער פון דער האַרמאָנישער ארבייט פון די לעבעדיגע אָרגאַנען.

די רעפלעקסען.

אין דעם ביסעל וואָס מיר האָבען דאָ געזאָגט האָבען מיר אָנגע־ריהרט די פראַגע פון אַלקאָהאָל פון דעם פיזיאָלאָגישען שטאַנדפּונקט, ד. ה. פון׳ם שטאַנדפּונקט פון לעבעדיגען קערפּער. אָבער אָט וועלען מיר וואַרפען עטליכע בליקען אויף דער סאָציאָלאָגישער זייט פון אָט דער פראַגע, ד. ה. מיר וועלען זעהן עטליכע ביישפּילען וואָסער וויר־קונג אַלקאָהאָל האָט אויף דעם טרינקערס מיטמענש, אויף זיין פאַמיליע, אויף דער געזעלשאַפט.

דער פאַקט, אַז אַלקאָהאָל אַטאַקירט דעם מוח, ווי געזאָגט אויבען, איבערהויפּט דעם העכערען חלק פון מוח, וועלכער איז דאָס פּלאַץ פון די ווייכערע געפיהלען, פון געפיהלען פון פליכט, מיטלייד, ליבע, קאָפּ-פעהיגקייטען, טאַלאַנט א. אַז. וו. לאָזט אונז שוין אַהן גרויסע חקירות פאַרשטעהן, אַז אַט די געפיהלען מוזען ליידען. און פון ער־פאַהרונג פון לעבען ווייסט מען טאַקע, אַז אויף אַ פאַר'שכור'טען האָט מען קיין פאַראיבעל ניט, און מען פאַרגיט איהם אַ סך פאַרברעכענס, וועלכע מען וואָלט ניט פאַרגעבען דעם ניכטערען. דאָס אַליין צייגט דאָך שוין, אַז דער אַלקאָהאָל באַשעדיגט דעם חלק פונ'ם מענשען פון וועלכען עס הענגט אָפּ ניט נאָר זיין אייגענע טובה, נאָר די טובות פונ'ם מיטמענשען — פון ווייב און קינדער, פון די שכנים, פון דער געזעלשאַפט, ווייל דער פאַר'שכור'טער ווערט אַ, אויפ'ן מאָמענט אָם ווענִיגסטען, אַלע געפיהלען פון פליכט און איז ניט פאַראַנטוואָרטליך פאַר זיינע טאַטען.

און די וויסענשאַפט געהט ווייטער און באַהויפּטעט, אַז אַפילו ביי דעם קליינעם טרינקער ווערען אויך אַט די ריין מענשליכע מעלות אָפּגעשוואַכט אונטער דעם איינפלוס פון אַלקאָהאָל. אַט צ. ב. אין דעם קאַרנעגי אינסטיטוט אין וואַשינגטאָן זיינען געפיהרט געוואָרען עקספּערימענטען אויף מענשען מיט דער הילף פון די זיכערסטע מיט־לען און די דעליקאַטסטע אינסטרומענטען, און די רעזולטאַטען האָבען אָהן ספק געוויזען, אַז אונטער דעם איינפלוס אַפילו פון דעם קלענסטען ביסעל אַלקאָהאָל טוט שוין דער מענש ניט די זעלבע אַקוראַטנע אַר־בייט, ווי ווען קיין אַלקאָהאָל איז אין איהם ניטאָ.

ביים צונויפרעכענען גרויסע חשבונות מאַכען די עקספּערטען אַ סך מעהר פעהלערען, ווי פריהער; און די אָפּערייטאָרס ביי דעליקאַ־טער מאַשינעריי מאַכען אַ סך מעהר פראָמאַכען ווי ווען זיי זיינען פריי פון אַלקאָהאָל. און אין דער מאָדערנער יאָגעניש נאָך עפּישענסי ביי אַלע אָפּטיילונגען פון פיזישער און קאָפּ-אַרבייט, האָט מען זיך אין אַלע ציוויליזירטע לענדער גענומען פאָרשען דעם צוזאַמענהאַנג פון אַלקאָהאָל און דעם מענשענס אַרבייט, און עס זיינען זעהר פיל פאַקטען אויפגעדעקט געוואָרען גאָר ניט אַלס קאָמפּלימענטען פאַר אַלקאָהאָל.

מיט אומצעהלבאַרע באַווייזע האָט זיך אַרויסגעשטעלט, אַז דער אַרבייטס-געבער געווינט אַ סך ווען די אַרבייטער אַרום קאָמפּליצירטע מאַשינען האָבען ניט דאָס שנעפּסעל אָדער דאָס גלאָז ביער אין זייער קערפּער. איבערהויפּט האָבען זיך די דייטשען שטאַרק פאַרנומען מיט אַט דער פראַגע פון אַלקאָהאָל אין באַצוג צו עפּישענסי און פּראָפעסאָר עמיל קרעהפּעלין פון די אוניווערזיטעטען פון מינכען און עדעלבערג האָט זעהר פיל אויסגעפונען אין זיינע פאָרזיכטיגע אונטערזוכונגען, אַנווייזענדיג ווי אונטער דעם מינדסטען ביסעל אַלקאָהאָל פאַרלירט שוין דער מענש אַ סך פון זיין עפּישענסי, אי אין קאָפּ אי אין אַלגע־מיינעם קערפּער.

נאך זיינע עקספערימענטען געהט א גאנץ לאנגע שורה נעמען פון דאקטוירים, וועלכע האבען מיט זייערע עהנליכע עקספערימענטען באשטעטיגט פראפ. קרעהפעלינס באהויפטונגען; זיי אלע האבען אנגעוויזען, אז כמעט אלע עקסידענטס, אלע צופאלען ארום מאשינערריי זיינען אם מעהרסטען איבער דעם פארלוסט פון עפישענסי אין דעם ארבייטער צוליב דעם אלקאהאל, וואס ליגט אין זיין קערפער, ווייל די רעפלעקסען, זאגען זיי, זיינען ניט נארמאל.

צוליב דייטליכקייט מוזען מיר זיך צוריק אומקערען צום קערפער אליין און ערקלערען וואס עם זיינען אזוינס די רעפלעקסען. קורץ און זעהר איינפאך באשריבען, קאן מען זאגען, אז דער קערפער ווערט רעגירט פונ'ם אויבערשטען מוח (סערעברום) און פון דער נערוווען־סיסטעם. פון מוח געהען ארוים לאנגע בינטלעך נערוועז, וועלכע ציהען זיך ארונטער דורכ'ן רוקען (ספאינעל קאלום) און וועלכע דערגרייכען צו א סך חלקים פון קערפער, זייענדיג צוגעטשעפעט צו זיי. די דאזיגע נערוועז זיינען דעם קערפער'ס טעלעגראף־דראטען, און דער מוח איז דער אפערייטאר, דער רעגירער איבער זיי.

די דראטען (נערוועז) געהען אין פארלעך. איינער ברענגט דעם מוח א טעלעגראמע און דער צווייטער טראגט צוריק דעם אנטווארט, אזוי צו זאגען. אהן אט די נערוועז וואלט דער קערפער ניט געוואוסט וואס עס טרעפט ארום איהם. אט, צ. ב., עס ריהרט זיך עפעס א גליד אן אין הייסען אדער קאלטען, איז דאס איין נערוו מדיעה דעם מוח. און דער מוח שלאגט באלד א „טעלעגראמע" דורכ'ן צווייטען נערוו צו די נויטיגע מוסקלען פון דעם אנגעריהרטען גליד זיך אוועקצוכאפען. א שארפער גערוך קומט אריין אין דער נאז אריין, טא אויף דעם באשריבענעם אופן ווערט דאס געבראכט צום מוח און ער לאזט דער נאז צו וויסען זיך אוועקצודרעהען.

אונזערע וואונשען (אימפולסען) ווערען געבוירען אין מוח, טא קומט פונ'ם מוח א באפעהל צו די נויטיגע מוסקלען אויסצופיהרען אונזער וואונש. צו מאכען דאס קלאהרער, מעג מען זיך אויסדריקען אט אזוי: דער מענש קריגט דעם וואונש צו געבען א ריהר מיט דער האנט, אדער צו געבען א שפאן, אדער זיך אויפצוהויבען, אדער עפעס אנצונעמען, אדער טאן יעטוועדער ארבייט, טעלעגראפירט דער מוח באלד דורכ'ן צווייטען נערוו צו די מוסקולען צו טאן די ארבייט.

און טאקע דערפאר ווייל אט דער מוח מיט זיינע נערוועז פיהרט אוים אונזער פארלאנג, רופט מען זיי די פרייוויליגע נערוועז־סיסטעם, די סיסטעם וואס טוט אונזער ווילען.

אבער אונטער דעם דערמאנטען מוח ליגט דער אונטערשטער מוח (סערעבעלום) און צו איהם איז נאך צוגעשטעפעט נאך א מין מוח, וואס הייסט מעדולא, און פון אט דיביידע געהט ארוים אן אנדער סיסטעם פון נערוועז. אט די צווייטע סיסטעם נערוועז האט צו טאן מיט'ן געהן און מיט'ן גלייך האלטען זיך פון קערפער און נאך געוויסע

פונקציעס, אבער דער עיקר רעגירען זיי איבער די דריזען, איבער דער לעבער און איבער כמעט אלע אינווענינגסטע חלקים. מיט איין ווארט, איבער יענע חלקים אויף וועלכע מיר האבען קיין דעה ניט, ווייל דער אויבערשטער מוח האט קיין דעה ניט איבער זיי.

ווי געזאגט, אלזא, באפעהלען מיר דעם אויבערשטען מוח צו העל־פען אונז טאן אונזער וואונש מיט די מוסקולען, אבער מיר קאנען גאר ניט טאן מיט'ן מאגען; מיר קאנען ניט דרעהען מיט דער לעבער, אדער באפעהלען צו די שוויים־דריזען אויפצוהערען שוויצען א. אז. וו. ווייל אט די דאזיגע גלידער הענגען ניט אפ פון אונזער פרייוויליגען וואונש, און מען רופט אט די סיסטעם די ניט־פרייוויליגע נערווען־סיסטעם.

דער אונטערשטער מוח און די מעדולא צוזאמען מיט זייערע נערווען זיינען אלזא די צווייטע נערווען־סיסטעם, און דא איז דאס פלאץ פון די רעפלעקסען, ד. ה. פון די ניט־פרייוויליגע באוועגונגען פון קערפער.

אט, צ. ב., איהר ווילט מיט'ן פינגער אנריהרען דאס אויג, מאכט זיך עס אליין צו; עס גיט עפעס א פלוצליכען קלאפ, גיט איהר זיך א ווארף; די האנט גיט א ריהר אן פייער, גיט איהר זי א שנעלען כאפ אוועק נאך איידער איהר ווייסט וואס איהר טוט אדער וואס עס האט געטראפען; מען וויל אייך א קלאפ טאן, טוט איהר א שטעל־אויף דעם עלענבויגען; גיט איהר זיך א גליטש, גלייכט זיך דער קער־פער אליין אויס. אט די אלע באוועגונגען קומען פון די רעפלעקסען. די רעפלעקסיווע באוועגונגען זיינען די באשיצערס פון קערפער, אפילו ווען דער קאפ איז ניטא דערביי. זיי פארהיטען דעם קערפער נאך איידער דער מענש פארשטעהט וואס עס קומט פאר.

די חיות האבען זעהר ווייניג סערעברום, ד. ה. מוח צום דענקען; וואס גרעסער ביי דער חיה עס איז דער אויבערשטער מוח, אלץ קלי־גער, אלץ מעהר אינטעליגענט איז די חיה. די נידעריגע חיות האבען דארום זעהר ווייניג דענקונגס־קראפט און אלץ וואס זיי טוען איז רעפ־לעקטיוו, ד. ה. עס ווערט געטאן אליין, אהן זייער קאפ, אהן זייער פארשטאנד און אהן זייער ווילען כמעט אויך.

אייניגע מינים לעבעדיגע ברואים קאנען לעבען א ווײלע אהן דעם קאפ. געוויסע פיש, צ. ב., שווימען ארום א שטיקעל צייט אפילו ווען דער קאפ איז ביי זיי אראפגעשניטען; א טשערעפאכע גאר אהן א קאפ קאן אויך ארומגעהן א גאנץ גרויסע ווײלע; אן איבערגעשניטענער ווארים קאן אויך אויסקומען א שטיקעל צייט אהן דעם קאפ.

ווי די רעפלעקסען ווירקען קאן מען זעהן אין אט דעם אינטע־רעסאנטען עקספערימענט אויף א זשאבע. מען האט ביי א זשאבע אויסגעשניטען דעם מארך פון קאפ, אום צו זעהן ווי די רעפלעקסען ארבייטען גאר אהן דעם פארשטאנד פון דער חיה. מען האט דאן אויפ'ן רוקען אנגעקאפעט א שארפען עסיד. פלוצלונג האט זיך א

פיסעל אויפגעהויבען און גענומען אראפּווישען דעם עסיד. האט מען דאס פיסעל צוגעהאלטען. נו, וואס מיינט איהר? דאס צווייטע פיסעל האט זיך אויפגעהויבען און געזוכט צו באפרייען דעם קערפּער פון דעם שארפען עסיד.

אבער לאמיר געהן צוריק צו אונזער אלקאהאל. אויף אט די אומפרייוויליגע באוועגונגען פון קערפּער, אויף אט די רעפלעקסען, אויף אט די באשיצערס אונזערע האט דער אלקאהאל זעהר א פּאר־דערבליכע ווירקונג, אפילו ווען ניט קיין סך אלקאהאל ווערט געטרונקען.

און זינט מען איז דאס געוואהר געווארען איז קלאר געווארען ווי וויכטיג עס איז, אז ארבייטער, וואס ארבייטען ביי קאמפּליצירטע מאשינען, זאלען אפילו ניט פארזוכען קיין טראפּען משקה; אום ער־שטענס צו באשיצען דעם ארבייטער אליין און אום אויסצומיידען צו צאהלען שאדענערזאץ, וואס דאס געזעץ פאדערט איצט פון׳ם ארבייט־געבער.

א סך גרויסע פאבריקען און זאוואדען מאכען א שטרענגען אפּ־מאך מיט די ארבייטער ניט צו טרינקען. אין דעם קאנטראקט, וואס די באהן־ארבייטער, צ. ב., מוזען אונטערשרייבען, איז פאראן זעהר א שטרענגער פּונקט וועגען ניט פארזוכען קיין טראפּען משקה, און ווען אן ארבייטער טרעט דארט איבער דעם דאזיגען געזעץ, ווערט ער אהן שום טענות באלד ענטזאגט.

איבערהויפּט מאכט מען ניט קיין לאנגע שהיות מיט א באהן־אינדזשעניר, וועלכער פיהרט דעם צוג ווען ער איז ניט אין גאנצען ניכ־טער. עס וועט זיך ניט געפינען קיין איין אינטעליגענטער מענש, וואס וועט ניט איינשטימען, אז די קאמפּאניע איז גערעכט מיט׳ן אפּזאגען איהם, ווייל אין זיינע הענט ליגט דאך דאס לעבען פון אזוי פיל מענשען צוזאמען מיט׳ן גליק פון זייערע קרובים.

און, ליבער לעזער, גיט נאר א טראכט וויפיל אויטאמאבילם פילען איצט אן די גאסען און באדעקען די וועגען איבער׳ן גאנצען לאנד, און יעדער אנטרייבער איז דאך אן אינזשעניר איבער אט דער קאמ־פּליצירטער מאשינעריי, וועלכע מוז האבען דעם אנטרייבערס קלארע אינטעליגענץ אום ריכטיג געטריבען צו ווערען און אום צו פארמיידען פון אריינגעשליידערט ווערען אין אומגליק און צושטערונג.

און ווען דעם אנטרייבער׳ס רעפלעקסען זיינען אונטער דעם איינ־פלוס פון דעם „אומשולדיגען" גלעזעל וויין, אדער ביער, זיינען זיי ווי צוגעפּלעטשט און קאנען זיך אזוי שנעל ניט אפּרופען אויף דער מא־מענטאלער געפאהר, וואס קומט געוועהנליך אומערווארטעט.

ער גיט זיך ניט אזא שנעלען כאפּ צוריק, ער גיט זיך ניט אזא שנעלען שטעל אפּ; זיינע באשיצער, די רעפלעקסען, זיינען ניט אזוי טעטיג. עס נעמט איהם א ביסינקע מעהר צייט, עס נעמט איהם א

סעקונדע לענגער, — און דאָס איז שוין צו שפּעט. ער האָט שוין גע־הרג׳עט אָדער זיך אַליין אָדער אַ צווייטען, ווען דאָס בייזע מזל האָט גראַד געבראַכט אין זיין וועג אַריין.

יאָ, די רעגירונג האָט דאָס רעכט

פרעגט די געגנער פון פּראָהיבישאָן, וועלען זיי אייך דערצעהלען, אַז אַנגעמאַכט די גאַנצע צרה מיט פּראָהיבישאָן האָבען נאָר די ווייבער. זיי האָבען אַזוי געליאַרעמט און געגוואַלדעוועט און געבראַכען די פענסטער בראַנפען און געקלאַפּט די פענסטער אין ביער־סאַלונען, ביז די געזעצגעבער האָבען זיך באַרעכענט און זיי צו־ליב געטאָן, און מען האָט איינגעפיהרט פּראָהיבישאָן. און דאָס איז דאָך אַ שאַנדע און אַ שפּאָט, אַז איבער די ווייבער, און נאָך אפשר איבער די קלויסטערס אויך, זאָל מען אויף אַלע מענער אויפהענגען אַזאַ שקלאַפעריי, אַזעלכע פענטעס! וואָס הייסט, וואו איז די פרייהייט?

אָבער ניט די פרויען און ניט די קלויסטערס וואָלטען געקאָנט איינפיהרען פּראָהיבישאָן אפילו אין טויזענט יאָהר און צווינגען די רעגירונג זיך אָפּצוזאָגען פון מיליאָנען און מיליאָנען איינקינפטע אַ יאָהר (אַקציז). די פרויען האָבען מיט זייער געוואַלד אונטערגעהאָלפען אויפצואוועקען אַ שטאַרקען אינטערעס אין דער וויסענשאַפטליכער וועלט און די פאַרשער איבער דער גאַנצער וועלט האָבען מיט ער־שטוינונג אויסגעפונען אָט דאָס וואָס מיר האָבען מיט אונזער שוואַכער פען נאָר אָנגעריהרט. אַ גרויסער דאַנק קומט די פרויען דערפאַר.

ניט די פרויען, נאָר די וויסענשאַפט מיט איהר שאַרפען פאַרדאַ־מענדען משפט געגען אַלקאָהאָל אין אַלע זיינע פאָרמען, האָט אין משך פון דעם לעצטען יאָהרהונדערט אויסגעגראָבען דעם קבר פאַר אָט דעם פאַרבאָרגענעם שונא פון דער מענשהייט. און די אויסקינפטע פון דער וויסענשאַפט האָבען ביסלאַכוויז אריינגעדרונגען אין דעם באוואוסטזיין פון די בעסערע עלעמענטען פון פאָלק, און ווען די פראַגע איז ענדליך געקומען צו אַ פאָלקס־אָפּשטימונג האָבען 42 שטאַטען פון די פאַראייניגטע שטאַאַטען פארוואָרפען מר. אַלקאָהאָל מיט שוואַרצע גאָלקעס. די 6 שטאַאַטען, וואָס האָבען געשטימט דעם היפוך, האָבען אויך ניט אַלע געשטימט דאַגעגען, ווייל ביי יעדען איז געווען איין „הויז" פון דער לעדזשיסלייטשור, וואָס האָט יאָ געשטימט פאַר פּראָהיבישאָן.

אָבער וואָרום אָט די בורעניגע אין לאַנד, מיט׳ן געשריי, אַז דאָס געזעץ האָט קיין רעכט ניט צו צווינגען ניט צו טרינקען?

ערשטענס, שרייט נאָר אַ קליין קופּקעלע, וועלכע האָבען נאָך אַלץ דעם אַפּעטיט צו משקה; צווייטענס, שרייט העכער פון אַלע דער ביליאָן־דאָלאַרדיגער משקה־טראַסט, וועלכער האָט אָנגעוואָרען די קנע־לונג און מוז צוזעהן ווי יעדער קאַקראָטשעל־בוטלעגער כאַפּט ביי זיי אוים די פרנסה.

אַט די חברה קאָרומפּירען אַלע פֿאַרקויפֿטע דאָקטוירים, וואָס באַמקען אונטער, און זיי פֿילען אָן מיט משקה די קעלערס און מיט קלינגערס די קעשענעס ביי דער חברה אומעהרליכע געזעץ־היטערס, גרעפֿטערס. זיי גיסען גאָלדענע ריטשקעס אין די רייהען פֿון דער אונטערוועלט צו ארבייטען פֿאַר זיי אויף אַלע נידערטרעכטיגע אופֿנים. און אַז פֿאַר קיין שום געמיינער האַנדלונג שטעלט זיך אַט די חברה ניט אָפּ, מעגט איהר זיכער זיין, אַבי צו געבען פּראָהיבישאָן אַ בייזען נאָמען; און די וועניג־באַטראַכטע בירגער זינגען מיט זיי אין דעם זעלביגען כאָר.

אַבער זאָלען די באַטראַכטע מענשען זיך אָפּגעבען אַ קלאָרען חשבון, וועלען זיי צוגעבען, אַז די רעגירונג האָט יא אַ רעכט צו מאַכען אַ פֿאַרבאָט אויף משקה, ווייל דער טרינקער שטעלט ניט נאָר זיך אַליין אין געפֿאַהר, נאָר יענעם אויך. די רעגירונג האָט אַ סך פֿאַרבאָטען, און קיינער שרייט ניט, אַז דאָס איז שקלאַפֿעריי:. דער פֿאַרבאָט, צ. ב., געגען אומוויסענהייט, וועלכער צווינגט עלטערען צו שיקען קינדער אין די סקולס אַריין, ווען אַפֿילו זיי דאַרפֿען זיי אין דער היים, אָדער ווען זיי וואָלטען זיי געהאַלטען ביי דער אַרבייט, געפֿעלט אפשר אויך ניט מאַנכע עלטערען, אָבער כאָטש עלטערען האָבען אַ דעה איבער זייערע קינדער, דאָך האָבען זיי ניט דאָס רעכט זיי אָנצוטאָן שאַדען און זיי איבערלאָזען בלינד, אָהן בילדונג, אויף זייער גאַנץ לעבען. און אָט דאָ האָט די רעגירונג דאָס רעכט זיך אָנצונעמען פֿאַר'ן קינד, עס באַשיצען. דאָס זעלביגע איז מיט אַלקאָהאָל. ער שאַדט ניט נאָר די עלטערען, נאָר די קינדער, וועלכע זיינען נאָך אַפֿילו ניט געבוירען געוואָרען; און די רעגירונג האָט אַ רעכט צו באַשיצען אַפֿילו דעם צוקינפֿטיגען דור.

ווייטער, „לא תגנוב" (גנב'ע ניט) איז אויך אַ פֿאַרבאָט (אַ פּראָ־היבישאָן), און טאָמער פֿאָלגט מען איהם ניט, שלעפּט מען אין טורמע אַריין. אָבער מיר זיינען אַזוי צוגעוואוינט צו אָט די אַלע געזעצען און צו אַ סך פֿון די אַלע עקזיסטירענדע געזעצען (פּראָהיבישאָנס), אַז מיר באַמערקען זיי גאָר ניט; מיר שטימען איין, ווייל מיר באַ־גרייפֿען, אַז אַן אָרגאַניזירטע געזעלשאַפֿט קאָן ניט עקזיסטירען, סיידען עס זיינען פֿאַראַן בינדענדע כללים, און דער מענש מיט אַן אָנשטענ־דיגען כאַראַקטער פֿאָלגט זיי אַפֿילו ווען זיי געפֿעלען איהם ניט.

אין אַ רעפּובליק האָט יעדער דאָס רעכט אויסצודריקען זיין אומ־צופֿרידענהייט מיט אַ געוויסען געזעץ. אָבער לטובה דעם כלל דאַרף ער איהם פֿריהער פֿאַר אַלץ פֿאָלגען. ער מעג אַגיטירען און ארבייטען געגען איהם, ביז איהם וועט געלינגען צו איבערצייגען די געזעלשאַפֿט אין זיין מיינונג; אָבער ברעכען אַ געזעץ איז אַנאַרכיע, אַ געפֿעהרליכע זאַך, ווייל דאַן קאָן יעדער בייזער כאַראַקטער טאָן מיט זיין מיט־מענשען וואָס ער וויל.

ברעכען דעם לאַנד'ס געזעץ ברעכען נאָר צוויי סאָרטען טיפּען —

דער גרויסער העלד, וועלכער האָט אין זינען די טובה פון דעם כלל און איז גרייט צו געהן אויף דער תליה פאַר זיין טאַט, וועלכע ער טוט אַלס אַ ביישפיל פאַר אַנדערע. דער צווייטער טיפּ איז דער קליינינקער עגאָאיסט, וואָס ברעכט דאָס געזעץ פון זיין אייגענער טובה וועגען, און ער פאַרדינט פאַראַכטונג.

דער געשריי, אַז דערפאַר ווייל אַט אַזוי פיל פּיטשינקע נפשים'־לעך, די עגאָאיסטלעך ברעכען דעם פּראָהיבישאָן געזעץ מוז מען דאָס געזעץ אָפּשאַפען, ווייזט טאַקע ווי אומלאָגיש דאָס איז. קיינער שרייט ניט, אַז דערפאַר ווייל אַזאַ גרויסע צאָהל מענשען איבער'ן גאַנצען לאַנד ברעכען דעם פאַרבאָט פון „לא תגנוב" (ניט גנב'ענען) דאַרף מען איהם אָפּשאַפען און לאָזען הפקר אַ וועלט.

און דער צווייטער געשריי פון די כלומר'שטדיגע נאַסע רעפאָר־מערס, אַז צעהן יאָהר פּראָהיבישאָן האָט געצייגט, אַז מען קאָן דעם דאָזיגען געזעץ ניט איינפיהרען, איז אויך אַ פאַלשער אַרגומענט. די געשיכטע פון דער שוואַרצער שקלאַפעריי דערצעהלט אונז, אַז עס האָט גענומען גאַנצע פערציג יאָהר ביז עס איז געלונגען אָפּצושאַפען דאָס אריינשמוגלען פון שקלאַפען. מען האָט דעם האַנדעל אָנגעפיהרט אַ לאַנגע צייט נאָכדעם ווען דער פאַרבאָט איז שוין געשטאַנען און באַצירט די בלעטלעך פון דער אַמעריקאַנער קאָנסטיטוציע.

יאָ, דער טרינקער מיט'ן „אומשולדיגען" גלעזעל ביער מעג וויסען, אַז ווען ער קערט עס איבער אין האַלז אריין, געבענדיג אַ כיטרען וואונק מיט'ן אויגעל, נאַרט ער אָפּ ניט נאָר דעם געזעץ פון לאַנד, נאָר זיין אייגענעם געזונט און דאָס גליק פון זיין פאַמיליע און פון זיינע קינדער און קינדס קינדער.*)

*) פאַר דעם מאַטעריאַל צו דיזען אַרטיקעל קומט אַ דאַנק הויפּטזעכ־ליך צו:
R. P. Hobson: "Alcohol"; Dr. E. Lyman Fisk: "Alcohol in Its Relation to Human Efficiency and Longevity"; Dr. Horsley, etc.

צווייטער טייל

קאַפּיטעל 11.

סיסטעמאַטישע ווירטשאַפט

א סיסטעם נויטיג, ז. 289; צו וואָס עפּישענסי? ז. 293; עפּישענסי פּלאַן, ז. 294; זעהען נאָר איינשפּאָרען א שפּאַן, ז. 297; מוז זיין „פּיט״, ז. 300.

אַ סיסטעם נויטיג

די היים איז פאַר דער פאַמיליע דאָס פּלאַץ פון אלערליי בעקוועמ־ליכקייטען, פון פריינדליכקייט, פון באַשיצונג און פון ליבע פון איין מיטגליד צום צווייטען. פאַר דער באַלאַבאַסטע אָבער איז די היים נאָך אויך דאָס פּלאַץ פון איהר באַשעפטיגונג. אָט דאָ פיהרט די דורכשניטליכע פרוי אָן איהר לעבענסלענגליכע פּראָפעסיע.

דאָרום דאַרף די פרוי ניט נאָר זעהען זיך אָפּצוגעבען מיט'ן הויז אַזוי, אז עס זאָל זיין שעהן באַפּוצט, באַצירט מיט שעהנע מעבעל און מאָדישע פאָרהאַנגען, און זיך באַגנוגענען דערמיט, וואָס זי פאַרזאָרגט דאָרט פאַר דער פאַמיליע די דריי מאָלצייטען אַ טאָג, נאָר זי דאַרף נאָך אין איהר היים זעהען, אז איהר פּראָפעסיע זאָל אוועקגעשטעלט ווערען אויף דער מדרגה פון יעדער אַנדערער ריכטיגער פּראָפעסיע, נעמליך אויף אַ גוט איינגעשטעלטער סיסטעם.

זי מוז זעהען, אז איהר ארבייט, די באַלעבאַטישקייט זאָל געפיהרט ווערען מיט א טאַלק, אז זי אליין זאָל ניט ארבייטען כאַפּ־לאַפּ, טוענדיג וואָס עס קומט פריהער צו דער האַנט; טוענדיג ארבייט, וועלכע מען דאַרף אפשר גאָר שפּעטער, און פאַרפעהלענדיג צו טאָן די ארבייט, וואָס קומט גאָר לאַגיש איצט, אויף אַזא אופן, פאַרלירענדיג צייט און מיה אומזיסט און אומנישט.

ווען אַ באַלאַבאַסטע ארבייט, אָהן אַ סיסטעם, אָהן אַן אָפּגע־שטעלטען שטייגער, ווערט זי פאַרזונקען אין דער באַלאַבאַטישקייט,

זי קאָן פון איהר ניט ארויסקריכען, ניט בייטאָג און ניט ביינאכט. און ניט איין פרוי קומט זעהר פריה אין לעבען צו אזא פארצווייפעלטער לאגע, אז די באלאבאטישקייט איז, ניט נאָר א שווערער עול אויף איהר קאָפּ, נאָר זי ליגט טאקע, ווי א שטיין אויפ'ן האלדז.

און מען קאָן אויף אזא פרוי גאָר קיין פאראיבעל ניט האָבען, ווען זי האסט אזוי אָט דעם יאָך איהרען. עס איז קיין נייעס ניט, אז די הויז-פרויען זענען געצוואונגען צו ארבייטען זייערע אלע יאָהרען אין אָט דעם היימישען שאָפּ און זיי באטראכטען אָט דעם צוואנג, ווי עפּעס אן אורטייל פונ'ם בייזען שיקזאל. זיי בויגען טאַקע דעם קאָפּ מיט שקלאפּישער געהארכזאמקייט, אָבער גליקליך זיינען זיי ניט. און ביטער איז צו טאָן ארבייט, וועלכע איז פריקרע. אָבער ווען די הויז-ארבייט וואָלט געטאָן געווארען מיט א סיסטעם, מיט אַ טאַלק, וואָלט זי פאר־שאפט פארגעניגען און וואָלט שוין גאר ניט געלעגען אלס א לאסט אויף דער באלאבאָסטע.

די לאַגע פון דער פרוי איז אימער פארגלייכט געווארען צו דער לאגע פון דעם ארבייטער. און אויב דאָס איז טאַקע אמת, דארף די פרוי אין איהר באַשעפטיגונג נאָכטאָן זיינער. דאָס לעבען אין די פאבריקען איז אויך אַמאָל געווען א פארשקלאפונג פאר די ארביי־טער. אָבער זינט עס האָט זיך אָנגעהויבען די יוניאָן באוועגונג, איז געווארען גאר אנדערש. די ארבייטער האָבען אָנגעהויבען צו באַ־גרייפען, אז ביז א געוויסען גראד ליגט עס איז זייערע אייגענע הענט וועקצוראמען א גרוים שטיק שלעכטיגקייט פון זייער לאגע. זיי האָ־בען זיך אָרגאניזירט און האָבען אָנגעהויבען מיט אַלע כוחות צו שטרעבען צו קלענערע ארבייטס שטונדען און בעסערע באדינגונגען בכלל און זייער לאגע אלס ארבייטער.

פאַרלייכטערונג איז געווארען זייער אידעאל און אָט דער אידעאל האָט אָנגעהויבען אריינצואווארפען פרעהליכקייט, שטראהלען פון ליכט אין זייער פארפינסטערט לעבען. מיט אָט דער שטרעבונג צו א פאר־בעסערונג האָבען די ארבייטער ביסלעכווייז געצוואונגען דעם באלא־באָס אומצוענדערען די אומשטענדען ביי דער ארבייט: איינפיהרען ריינערע, מעהר סאניטארישע פאבריקען, בעסערע מאַשינען, וועלכע קאָנען פארשפּאָרען מענשען קראפט א. אז. וו.

און דער ארבייטער האָט דערפון א סך געוואונען; ער האָט גע־קראגען מעהר פרייע צייט צו רוהען, צו געניסען דאָס לעבען, צו לייענען און ענטוויקלען זיך, און מעהר רעספּעקט צו זיך אליין. און אָט דער אידעאל שטעהט פאר זיינע אויגען און שיינט, ווי א ליכטיגער שטערען און ווינקט צו איהם, און רופט איהם צו געהן ווייטער און ווייטער אויפ'ן וועג פון פארבעסערונג. און אָט צוליב דעם דאָזיגען אידעאל איז דעם ארבייטער'ס גייסט און זיין מוט פארבעסערט געווארען, און זיין עקאָנאָמישע לאגע אויך נאַטירליך.

מיט דער פאַרהאָרעוועטער באלאָבאָסטע קאָן דאָס זעלביגע גע־

שעהען. איהר שקלאַפעריי, אונטער וועלכער זי ליגט א פאַרטרויערטע, אַן אויסגעמאַטערטע, א צו פריה פאַרעלטערטע, וואָלט פון איהר אויך ארונטער, ווען אויף איהר האַריזאָנט וואָלט אויך געשטאַנען עפּעס א ליכטיגער, שטראַלענדיגער שטערען און געוואונקען צו איהר; דאָס הייסט, ווען זי וואָלט אויך געהאַט אין דער נשמה עפּעס אן אידעאל צו וועלכען זי וואָלט שטענדיג געשטרעבט מיט אלע איהרע כוחות, מיט אַלע איהרע פעהיגקייטען.

און אַט דער „אידעאל" וואָלט געדאַרפט זיין: ווייניגער ארבייט, מעהר פרייע שטונדען, מעהר רוהע צייט אויף צו זיין אן אנגעטונענע, פּאַרפּוצטע דאמע, וועלכע קאָן יעדען טאָג געהען אין פּארק אריין, געהען צו גאסט, געהען צו א מיטינג, אין א טעאטער אריין, אָדער פאַר־ברענגען א פּאָר ענטציקנעדע שטונדען איבער אן אינטערעסאַנטען בוך.

אָבער שטרעבען צו דעם אידעאל הייסט איינצופיהרען א סיסטעם אין דער באַלאַבאַטישקייט, ארבייטען נאָר לויט אן אפּגעשטעלטען שטייגער, און נאָר לויט די פּרינציפּען פון עפּישענסי. דאָס הייסט, שטענדיג זוכען צו פאַרשפּאָרען דאָ אן איבעריגען שריט, דאָרט אן איבריגען מאַך מיט דער האַנט, אום צו געווינען א פּאָר מינוט דאָ און א פּאָר מינוט דאָרט.

פון זינט די אָרגאַניזירטע ארבייטער האָבען אָנגעהויבען אראָפּצו־כאַפּען פרייע שטונדען פון זייער שקלאַפעריי האָבען די באַלעבאַטים געמוזט אָנהויבען זוכען מיטלען, אז די ארבייטער זאָלען און די פאַר־קירצטע שטונדען אָפּטאָן פאַר זיי אזוי פיל ארבייט, ווי זיי פלעגען אויפטאָן אונטער דער פריהערדיגער שקלאַפעריי. און דער נייער געדאַנק פון עפּישענסי איז געבוירען געוואָרען איז דער וועלט, און די פרוי מוז זיך אויך אָנהויבען באַנוצען מיט דעם.

אָבער אַט ווען מיר זוכען גענוי קלאָר צו מאַכען וואָס מיר מיי־נען דערמיט. אום איינצופיהרען אַט דעם עפּישענסי געדאַנק אין די פאַבריקען האָבען די באַלאַבאַטים געדונגען עפּישענסי אינזשינירען, וועמעס אויפגאַבע עס איז געווען צו קומען אין די פאַבריקען און זיך אַוועקזעצען און באַטראַכטען, ווי די ארבייט געהט אָן. און אַט אזוי זיצענדיג, האָבען זיי איינגעזעהן, וואו מען קאָן פאַרשפּאָרען צייט און מיה, און האָבען דארום אלע מאָל צוגעטראַכט אן אנדער שטייגער ווי צו פאַרלייכטערען, ווי צו פאַרשנעלערען יעדען מאַך מיט דער האַנט, יעדע באַוועגונג מיט'ן קערפּער פון די ארבייטער, אום דער באַלאַבאָס זאָל קאָנען דערפון ארויסקריגען א טובה.

ווי מרס. פרעדעריק דערצעהלט אונז*), האָבען אַט די עפּישענסי אינזשענירען זיך איין איין פאַל אוועקגעזעצט און באַטראַכט די אַרבייט פון בריקלעהערס, צום ביישפּיל. ווי דער שטייגער איז, ליגט נעבען יעדען בריקלעהער אנגעוואָרפען א הויפען ציגעל און ער בויגט זיך

*Mrs. Frederic: Household Engineering.

יעדער מאָל אַן אויפצוהויבען אַ ציגעל; ער קוקט איהם אַרום, קלאַפּט איהם אַרום און לעגט איהם אַוועק, און אַט אַזוי אַרבייטענדיג, קאָן ער לעגען 120 ציגעל אַ שעה.

אָבער די עפּישענסי אינזשענירען, באַטראַכטענדיג איהם, זענען געקומען צו אַט דעם שלוס; דער מאַן בויגט אַלע מאָל איין זיין קערפּער, און גלייכט איהם צוריק אויס. זיין קערפּער וועגט, לאָמיר זאָגען, 150 פונט. נו אויף אַראָפּצולאָזען און אַרויפצוהויבען אַ זאַך פון 150 פונט, וואָלט אַ פּאַראָווע מאַשין געדאַרפט פאַרלירען אַזוי פיל און אַזוי פיל פּארע; אַט די פּארע פאַרצעהרט אַ געוויסע צאָהל קוילען, און אויף צו טאָן דאָס אַ סך מאָל אַ טאָג, געהט אַוועק אַ סך קוילען.

דעם בריקלעהערס מאַשין — זיין קערפּער — אַנבויגענדיג זיך נאָכ'ן ציגעל און אויפהויבענדיג זיך אַזוי פיל מאָל אַ טאָג, פאַרלירט אויך אַ סך פון זיין פּארע, ד. ה. פון זיינע קרעפטען. און מיט קרעפטען איז אַ שלעכטע געשיכטע. פאַרלירט מען זיי אויף איין זאַך, איז שוין ניטאָ מיט וואס צו טאָן אַן אַנדערע., און אַזוי ווי דער באַלאַבאָס האָט ביים אַרבייטער אָפּגעקויפט אַט די קרעפטען זיינע, טאָ איז פאַר איהם גוט, אַז דער אַרבייטער זאָל זיי ניט פאַרשווענדען, אויף וואָס מען דאַרף ניט, נאָר זיי געברויכען אַלץ מעהר דעם באַלאַבאָס לטובה. טאָ הערט זשע וואָס די עפּישענסי אינזשענירען האָבען אויפגעטאָן.

זיי האָבען ערשטענס אַוועקגעזעצט אַ פּאָר אַרבייטער אויף אויסצוקלייבען נאָר גוטע, גלייכע ציגעל און זיי אויסלעגען אין וועגעלעך, וועלכע מען האָט צוגעשטופּט צו יעדען בריקלעהער. די וועגעלעך זיינען געווען אַזוי הויך, אַז דער אַרבייטער האָט פאַרשפּאָרט זיך אָנצובויגען, האָט נאַטירליך פאַרשפּאָרט די צייט פון באַטראַכטען און אַרומקלאַפּען דעם ציגעל און דער סוף איז געווען, אַז ער האָט געקענט לעגען 350 ציגעל אַ שעה אַנשטאָט די 120. — אַ גרויסער געווינס פאַר'ן אַרבייט-געבער. אַזאַ שפּאָרעוודיגע אַרבייט הייסט עפּישענסי (בריה'שקייט). צו די געדאַנקען פון עפּישענסי ווערען נאַטירליך צוגעפּאַסט מאַכערייקעס, מאַשינען, כדי צו פאַרשפּאָרען קרעפטען. און יעדער פאַרשטעהט דאָך שוין, אַז פאַרבעסערטע געצייג הייסט טאַקע שנעלערע אַרבייט און אַ גרויסער געווינס אין צייט און אין קרעפטען.

אָבער אַט איז נאָך אַ ביישפּיל פון עפּישענסי. אין אַ פאַבריק פלעגען מיידלעך פּאַקען פּילען אין קליינע קעסטלעך אַריין. זיי פלעגען דאַרפען אָפּצעהלען צו הונדערט פּילען אין אַ קעסטעלע אַריין, און נאַטירליך פלעגען טרעפען פעהלערען: דאָ איז געווען מעהר און דאָרט האָט געפעהלט. און עס האָט גענומען אַ מינוט אָנצופּילען יעדעס קעסטעלע, אָבער ווען מען האָט איינגעפיהרט אַ מאַשין, וועלכע האָט מיט אַ געוויסער מאַכערייקע געוואָרפען אין די קעסטעלעך נאָר די ריכטיגע צאָהל פּילען, און האָט עס געטאָן אַזוי שנעל, אַז אין איין מינוט האָט זי אָנגעפּילט ניט איין פּידעלע, נאָר צוואַנציג, קאָן מען זיך שוין פאַרשטעלען, וואָסער געווינס פאַר'ן באַלאַבאָס דאָס האָט געבראַכט.

נאטירליך, ווען דאס מיידעל ארבייט די זעלביגע צעהן שטונדען ווי פריהער, איז דער געווינס דערוויל נאר פאר'ן באלאבאס אליין. אבער ביכלעכוויז זוכען די ארגאניזירטע ארבייטער אויך צו געווינען פון אט דער עפישענסי און זוכען צו פארקלענערען דעם ארבייטס-טאג. אבער אין דעם היימישען שאפ, עקזיסטירט דאך ניט אזא לאגע. דא, ווען די פרוי געווינט אין צייט און אין קרעפטען געווינט זי דאס טאקע אליין. און אט דארום זוכען טאקע די אינטעליגענטע באלאבאסטעס צו ווערען עפישענט ביי דער ארבייט, איינקויפענדיג, ווי וויים מעגליך, די פארבעסערטע געצייגען, בעסערע טעפ, בעסערע, שארפערע מעסערס, א. אז. וו. די נייעסטע עלעקטרישע מאכערייקעס, די טעפ, וואו דאס עסען קאכט זיך אויף פארע, און דארום טאקע עטליכע מאל שנעלער, ווי אויפ'ן געוועהנליכען אופן. זיי קויפען די שווערע טעפ פאר קאכען אהן וואסער, די אויוועגס אהן פייער („פייערלעס קוקערס"), וואו דאס עסען קאכט זיך אליין, ווערט ניט פארברענט, זיהט ניט אויס א. אז. וו. און זעהען איינצופיהרען אזא ארדנונג, אז קיין אומזיסטיגער שריט אין הויז זאל ניט דארפען געמאכט ווערען, און קיין מינוט צייט אויף ארומ-צוזוכען די נויטיגע זאכען זאל ניט געהן אין ניוועץ; זיי זעהען, אז אלץ זאל זיין אויסגערעכענט פאראויס און יעדעס פיצעל זאל האבען זיין אפגעשטעלט פלאץ — אט געה צו און נעהם עס, און פארגעס ניט צו ברענגען עס צוריק צום זעלביגען פלאץ.

צו וואס עפישענסי?

ווען טאג נאך טאג, און יאהר נאך יאהר מוז די באלאבאסטע טאן די זעלביגע הויז-ארבייט, פיהלט זי קיין שום אינטערעס ניט אין איהר. זי הויבט אן דעם טאג, אהן שום ענטוזיאזם און ענדיגט איהם אויך אזוי. זי דערווארט זיך קוים אויף דער צייט צו געהן אין בעט אריין אום צו קאנען מארגען אנהויבען דרעהען דאס רעדעל נאך אמאל.

אן אלט ווערטעל זאגט: „דער מאן ארבייט פון זון צו זון, אבער דער פרוים ארבייט איז ניע אפגעטאן". די אמאליגע פרויען זיינען אפשר באשטאנען אויף דעם, אבער די נייע אינטעליגענטע פרויען — שוין ניט. זיי בונטעווען זיך געגען אט דעם באשלום פון די אלטע צייטען, און שטרעבען איינצופיהרען א קירצערען ארבייטס-טאג, וועלכער קאן טאקע ווערען מעגליך מיט די נייע, בעסערע אינסטרו-מענטען צו דער ארבייט, וואס קומען אלץ מעהר און מעהר ארוים, און מיט דעם געדאנק פון אלגעמיינער עפישענסי.

און ווען די פרוי באשליסט פעסט ביי זיך, אז ביי צוויי אזייגער מוז זי ארוים פון דער שקלאפעריי, ארוים מיט די קינדער אויף דער פרישער, פרייער לופט, ארוים פון קערקער, אפילו ווען די וועלט זאל זיך איבערקעהרען, איז זיך גאר שווער פארצושטעלען, ווארום די דורכ-שניטליכע פרוי קאן דאס ניט באווייזען.

יא, זי קאן דאס באווייזען, ווען זי קריגט נאר אט דעם גרויסען

וואונש אויפצוהערען צו זיין א שקלאף, אויפצוהערען צו ליגען אונטער׳ן דרוק פון דער באלאבאטישקייט, וועלכע האָט שוין אונטער זיך באַ־גראָבען גאנצע אַרמייען פרויען, ארויסכאפענדיג זיי פון דעם געזעל־שאַפטליכען פאַרקעהר, צונעהמענדיג פון זיי דעם נאַטירליכען געפיהל צו געהן מיט דעם גאנג פון פראָגרעס, באַשאַפענדיג אין זיי די העסליכע גלייכגילטיגקייט, וואָס טויטעט אוועק דעם גייסט.

יאָ, די פרוי וואָלט דאָס געקאָנט באוויזען, ווען זי וואָלט פאַר איהר נשמה אנגעצונדען דעם נר תמיד פון אן אידעאל, צו וועלכען מען מוז שטרעבען... שטרעבען... און ניט אויפהערען שטרעבען: צוויי אַזייגער מוז נעהמען א סוף! ביי צוויי אַזייגער איז מען א סקעב, ווען מען גיט אַן איבעריגען מאַך מיט דער האַנט צוליב דער באלאבאטישקייט. זאָל די באלאבאטישקייט געהן צום טייוועל! מען דאַרף פון דעם לעבען געבען א טראַכט, נאָר איין לעבען האָט מען; נאָר איין יוגענד האָט מען; לעבען קאָן מען ניט אָפּלייגען אויף שפעטער; שפעטער איז שוין אפשר צו שפעט! ביי פיל מענשען איז אָט דער שפעטער, פאַר וועלכען זיי האָבען מקריב געווען דעם „איצט” גאָר קיין מאָל ניט געקומען, און זיי זיינען פאַרעלטערט, און פאַרקעלטערט, און פאַרטרויערט געבליבען, ניט דערגרייכענדיג צו זייער וואונש, ניט דערשלאָגענדיג זיך צו ענט־וויקלונג, ניט דערשלאָגענדיג זיך צו בילדונג — אָט דעם שענסטען פון אלע אוצרות.

צוויי אַזייגער וועט אמאָל נאָך זיין די ענדע פונ׳ם פאבריק ארביי־טער׳ס טאָג אויך, אבער די היימישע באַלאַבאָסטע דאַרף איהם שוין איינפיהרען טאַקע היינט, און אי זי, אי די קינדער וועלען דערפון גע־ווינען. די איינגעשטרענגטע ארבייט, די ארבייט מיט עפּישענסי, וואָס די פרוי דאַרף צוליב אָט דעם איינפיהרען, וועט איהר גאַר ניט שאַטען, אָבער איהר געווינס וועט זיין גרויס. איהר געזונט וועט געווינען, איהרע נערוועז וועלען געשטאַרקט ווערען און וואס פאַר א בעסערע מאַמע, וואָסערע אַ בעסערע, מעהר אינטערעסאַנטע לעבענס חבר׳טע פאַר׳ן מאַן זי וועט ווערען, קאָן מען שוין לייכט פאַרשטעהן.

דער אידעאל פון דער הויז־פרוי מוז אלזא ווערען: פאַראייִנפאַכטע, פאַרבעסערטע הויז־פיהרונג, וועלכע טאָר ניט אנגעהן אָט אזוי, ווי עס מאַכט זיך, ליעליע פאַליעלע, נאָר מוז געפיהרט ווערען מיט קאָפּ, מיט א פלאַן, וועלכער מאַכט מעגליך דעם אידעאל פון פריי צו ווערען אויף א פאָר שטונדען א טאָג — פון צוויי ביז אַרום זעקס.

עפּישענסי פלאַן

דער בעסטער שטייגער פון הויז־פיהרונג דאַרף באַשטעהן אין דעם, אַז יעדער טאָג אין דער וואָך זאָל האָבען זיין אָפּגעשטעלטע ארבייט, און די ארבייטען פון יעדען טאָג זאָלען האָבען זייער אָפּגעשטעלטע שטונדע. מען מוז טאַקע אמאָל מאַכען אן אויסנאַם, אבער אין אלגע־מיין ברענגט אזא פלאַן א סך נוצען.

מען זעצט זיך אוועק און מען מאכט א צעטעל פון אלע ארבייטען פון דער וואך און מען צושטעלט זיי אויף די פארשיידענע טעג. אט צום ביישפיל: וואשען — מאנטאג; פרעסען — דינסטאג; פענסטער ווישען — מיטוואך און אז. וו. ארבייטען, ווי זילבער פוצען, שאפעס רייניגען טוט מען דאך ניט יעדע וואך. טא ווען מען דארף זיי שוין יא טאן, לאזט מען ארויס אין דער דאזיגער וואך דאס ווישען פון פענסטער, אדער אן אנדער אפגעשטעלטע ארבייט. יעדעס הויז דארף זיך, נאטירליך, צופאסען צו זיין שטייגער, אבער א שטייגער מוז זיין.

נו, איצט דארף די באלאבאסטע זעהן צו קאנצענטרירען אלע ארבייטען פון טאג אין די פריהמארגענדיגע שטונדען, ווען זי איז נאך פריש און שטארק. דאס קאכען וועטשערע צ. ב. קומט ביי כמעט אלע פרויען אוים אין די דאזיגע שטונדען, ווען זיי זיינען שוין אזוי אויסגע-מאטערט פונ'ם ארומטופען אז זיי געהען שוין קוים ארום אויף די פיס. אבער קאכען דארף מען אין דער פריה. דאס איז א גוט אויסגעפרו-בירטער פלאן ביי די אמעריקאנערקעס. אין צייט וואס דאס בעט-געוואנט לופטערט זיך אויף די פענסטער, טוט מען א שטעל צו די טעפלעך; קאכען זיי זיך טאקע אונטער דער פרוי'ס אויג, אבער זיי קאכען זיך אליין, אהן איהר הענגען איבער'ן אויווען. זי קאן דערווייל אויסבאדען דאס קינד, ארויסהענגען די עטליכע שטיקלעך וועש פון קינד, טאן די איבעריגע ארבייטען לויט דעם אויסגעשריבענעם צעטעל פון טאג; צוראמען, גרייטען צום טיש, און ווען די קינדער קומען פון סקול, שטעהט שוין אלץ אויסגעשטעלט פארטיג און די מאמע זעצט זיך מיט זיי אוועק עסען, און טאקע איבערכאפען דערווייל דעם אטעם אויך.

און איצט מיט דעם טאג'ס ארבייט אפגעטאן אין אט די מארגען שטונדען, לעגט זי צונויף דאס געשיער (קאפיטעל 25) און לעגט זיך אוועק אויף א שעה אויף צו נעהמען די סיעסטא, פון וועלכער זי שטעהט אויף אן אויסגערוהטע, מיט פרעהליכע, ליכטיגע אויגען, פארטיג ארומ-צוואשען זיך און אנטאן דאס קינד און אנהויבען דעם אנגענעהמען חלק פון טאג, נעמליך צו געהען אין פארק, אדער וואו זי וויל.

אבער אום אזוי צו פיהרען די באלאבאטישקייט מוז זיין, ניט נאר אן אויסגעשריבען צעטעל פון די ארבייטען אין זייערע אפגעשטעלטע טעג און שטונדען, נאר עס מוז נאך זיין א צעטעל, וואס צו קאכען יעדען טאג אין חודש, אזוי אז מיט איין קוק נעכטען, זאל זי וויסען, וואס אנצוגרייטען אויף מארגען, אז עס זאל ניט אויסקומען, ערשטענס, ארומצוגעהן און זיך אלץ פרעגען: „נו, וואס קאכט מען עפעס היינט?" און, צווייטענס, נאך אפשר באלד אויסגעפינען, אז דאס, וואס זי וויל קאכען, פעהלט גאר, און זי דארף ערשט לויפען איינקויפען. דאס איז גאר קיין עפישענסי ניט. מען פארלירט צייט און קרעפטען גאר אומזיסט.

און א חוץ דעם אנגעגרייטען צעטעל פון מאלצייטען מוזען נאך זיין צו דער האנט אלע זאכען, וואס מען דארף בכלל, אז די ארבייט

זאָל געהן, ווי געשמירט. עס איז זעהר א גרויס שטיק עפּישענסי צו האלטען א רייע גלעזערנע סלאָיעס מיט אלערליי בעבלעך, גרייפּלעך, צוקער, מעהל, זאלץ, געווירצען א. אז. וו. מיט איין קוק דערזעהט מען, וואָס מען דארף, פאַרשפּאַרענדיג צו נישטערען אין פינף און נײַנציג שקארמיצלעך און פארלירען עטליכע גאָלדענע מינוטען און אפשר נאָך מעהר. און א חוץ דעם, טוט מען טאַקע מיט אַט דער ריינקייט אין שאפע אַפּ די קאקרוטשעס אויף טערקיש... ביי אזא באלאבאסטע קאָנען זיי קיין חיונה ניט קריגען, און זיי געזעגענען זיך אָפּ מיט איהר הויז גאנץ שנעל.

איין מאָל א וואך, לאָמיר זאָגען, שבת צו נאכט, גיט מען א קוק איבער, וואָס עס פעהלט אין די סלאָיעס, מען פארשרייבט אין ביכעלע, וועלכעס הענגט אויף דער וואנט צו דער האנט און מען שיקט אראָפּ, אָדער מען טראָגט עס אליין אראָפּ, צום גראָסער, מיט'ן שטרענגען באַפעהל, אז מאָרגען מוז דאָס געבראכט ווערען אין הויז אריין. און ביי אזא ארדנונג קאָן שוין ניט טרעפען, אז סאמע ווען מען איז פאַר־ווארפען מיט אַרבייט, דארף מען לויפען הענדום־פּענדום נאָך זאלץ, אָדער נאָך אביסעל צימרינג. נו, מיט'ן פלייש און אנדערע זאכען קאָן מען דאָך אויך אזוי א טראכט טאָן נעכטען אויף היינט, און הונדערטער שריט, עגמת נפש און מיה פארשפּאָרט מען זיך דערמיט.

דאָס איז איינס אוועק. איצט דארף די באַלאַבאַסטע ווידער נאָכ־טאָן דעם ארבייטער אין דעם עפּישענסי שאפּ, אָדער פאבריק. שטעלט אייך פאָר, אז ווען דער ארבייטער שטעהט און ארבייט און דארף אַלע מאָל זוכען זיינע געצייג, וועלכע ער גיט, אָהן קאָפּ. א וואָרף ארויס פון דער האנט. וויפיל צייט און וויפיל מיה וואָלט ער אזוי פארלוירען! אָבער ניין, די עפּישענסי אינזשענירען פיהרען שוין אזוי איין, אז יעדעס שטיקעל געצייג ארום ווארשטאַט, מוז זיך ליגען אין זיין אפּגעשטעל־טען קעסטעלע, אָדער הענגען אויף זיין אפּגעשטעלטען האטשיקעל, אז עס זאָל ניט זיין קיין זוכעניש. און דעם ארבייטער אליין לוינט זיך טאַקע אָפּצוהיטען אַט די ארדנונג, ווייל איבער איהם שטעהט ניט נאָר דעם פאָרמאנ'ס אויג, נאָר די בייטש פון הונגער: וואָס מעהר פארלאָ־רען צייט, אַלץ ווייניגער אויפגעטאָן, און אַלץ ווייניגער געצאָהלטס.

דער באַלאַבאַסטעס בייטש איז אפשר גראָד אזא שטרענגע, ווייל ווען זי פאַרלירט איהרע שטונדען אומזיסט, פאַרלירט זי די צייט, וועלכע ברענגט אריין אנגענעהמליכקייט אין איהר לעבען, און זי ווערט א פארהאָרעוועטער שקלאַף, מיט א יאָך אויפ'ן האלדז. און אַט דארום דארף די באלאבאַטישקייט זיין איינגעארדענט אזוי, אז יעדעס פּיצעל, יעדער געצייג צו דער ארבייט זאָל זיך האָבען זיין פלאץ: צוגעגאנגען און גענומען.

אָבער דאָ קומט נאָך א געדאנק פון עפּישענסי, וואָס ברענגט גרויס נוצען: מען דארף זוכען אַלץ מעהר און מעהר צו פארשפּאָרען שפּאַן: יעדער שפּאַן קאָסט כח, קאָסט ענערגיע, און ענערגיע שעפּט זיך אויס.

מען דאַרף דאַרום אַזוי צושטעלען די געציַיג צו דער אַרבייט, אַז זיי זאָלען זיין נאָהענט צו דער האַנט, און אַזוי לאָגיש גרופּירט, אַז זאַכען, וואָס ווערען געברויכט צוזאַמען, זאָלען ליגען, אָדער הענגען אַמ־מעהרסטען צוזאַמען. אַז מען זאָל זיי אַלע קאָנען פאַרנעהמען און צוריקברענגען אויף אַמאָל.

זעהען נאָר איינשפּאָרען אַ שפּאַן

דעם עפּישענסי פּלאַן קאָן מען אָבער נאָר דאַן איינפיהרען, ווען מען ווערט אַ קמצן אויף צייט און קרעפטען. יעדע מינוט מוז ברענגען איהר נוצען. נישטאָ אין די אַרבייט שטונדען צוזוגעהן צו דער שכנה און אָפּ׳טענה׳ען מיט איהר אַ האַלבע שעה, דערנאָך צוגעהן צום פענצ־טער און אַרויסקוקען אַ פערטעל שעה; דאָ זיך אַביסעל אונטערפּוילען עטליכע מינוטען, און דאָרט זיך אויף עפּעס פאַרקוקען און אויך פאַר־לירען אַביסעל צייט. אָ, ניין, דאָס איז ניט עפּישענסי! מיט אַזאַ באַציהונג קאָן מען זיך ניט דערשלאָגען צום אידעאַל פון פרייע שטונדען.

אָט אַזוי ווי מען קומט אַרוים אַ פרישע, אַן אויסגערוהטע פון דעם שלאָף־צימער, מוז מען ווערען ריהרעוודיג און אויסאַרבייטען אַ גע־וואוינהייט צו געהן פון איין אַרבייט צו אַ צווייטער. מען מוז איינ־פיהרען די עפּישענסי פון דער פאַבריק, און אַרום צוועלף קאָן מען טאַקע אָפּטאָן אַלע אַרבייטען. פרויען האָבען דאָס באַוויזען, טאָ וואָרום קאָנט איהר דאָס ניט? עס איז מעגליך, מען דאַרף נאָר שטרעבען, שטרעבען צום אידעאַל.

נאַטירליך, ווען מען לויפט אַהין און אַהער, אָהן אַ פּלאַן, טאָ געהט צייט און מיה אין ניוועץ אַריין. ביים באַקען, צום ביישפּיל, ווען די פרוי ברענגט צום אַרבייט טיש דאָס לאָקשען ברעט, דאַן געהט זי נאָכ׳ן מעהל, און קערט זיך אום נאָך די אייער, און דערזעהט, אַז קיין צוקער און צימרינג האָט זי ניט געבראַכט, און ערשט שפּעטער פעהלט איהר אויס די קאָטשעלקע און זי מוז אויף אַזאַ אופן אויסמעסטען די קיך אַ צוואַנציג מאָל אַהין און צוריק נאָך איידער זי נעהמט זיך צום באַקען אַליין, טאָ מעג מען פאַרשטעהן, אַז אַלע אַרבייטען טוט זי מיט אָט אַזאַ פּלאַן, און ביי צוויי אַזייגער איז שוין אַזאַ פרוי טאַקע אויסגעמאַטערט, אָבער די אַרבייט שטעהט נאָך און רינגעלט זי אַרום ווי אַ בייזע שלאַנג.

אָבער ווען מען שטרעבט צו עפּישענסי, פאַרשטעהט די פרוי, אַז ביי אָט דער אַרבייט קאָן מען אַלץ פאַרנעהמען מיט איין גאַנג, אַרויפ־לייגענדיג דאָס מעהל, די אייער, דעם צוקער און דעם צימרינג אויף איין גרויסער טאַץ, אָדער אַריינלעגענדיג זיי אין אַ גרויסער שיסעל. די בעקעלעך מיט דער ברעט און די קאָטשעלקע פאָדערען אפשר נאָך איין גאַנג.

ביים גרייטען צום טיש קומט ביי אַ סך פרויען אויך דאָס זעלביגע פאַר: פריהער פאַרשפּרייט זי דאָס טישטוך; דאַן געהט זי צו דער

שאפּע נאָך געפּעס, דאַן קעהרט זי זיך אום נאָכ׳ן זילבער; נו, זאלץ דארף מען דאָך אויך, ווידער א שפּאציר. אָהן ברויט געהט דאָך אויך ניט, טאָ דרעהט זי זיך ווידער אוים צוריק און אז. וו.; און אָט אַזוי מאַכט זי א צעהן שפּאצירען אהין און צוריק. אָבער ווען זי וואָלט זיך נאָר געמאַכט די געוואוינהייט פון עפּישענסי, און ביי יעדער ארבייט א טראַכט געטאָן דערפון, טאָ וואָלט זי מיט איין גאנג אלץ אפּגעטאָן, צוזאמענבערענגענדיג אלץ אין א שיסעל אָדער אויף א טאַץ, און מיט אָט דער פארשפּאָרטער צייט און ענערגיע וואָלט זי עפּעס אנדערש געקאָנט אָפּטאָן. און פרייהייט ביי צוויי אזייגער וואָלט שוין דאַן געווים געווען א מעגליכקייט. פון א סענט צו א סענט, זאָגט מען, וואַקסט אוים א דאָלאר, און פון א מינוט דאָ, און א מינוט דאָרט ווערט איין גיכען א שעה.

מיט אָט אזא פּלאַן פון ארבייט קאָן די פרוי לייכט ענדיגען ביי צוועלף. נאָך דער רוה פאַרנעהמט די פרוי די פּאָר קליינע קינדער און געהט זיך אין פּארק אריין, און זיצט דאָרט מיט א רוהיגען קאָפּ ביז ארום זעקס. און ווען זי קומט אהיים, שטעהט דאָך שוין די וועטשערע אָפּגעקאָכט פון אין דער פריה. מען דארף נאָר אפשר אריינרוקען די קאַרטאָפעל אין אויוועז אויף אָפּצובאַקען, ווייל זיי שטעהען דאָך שוין אויך ריין אָפּגעשקראָבעט מיט׳ן ווערזשעטייבל בערשטעל און גוט פאַר־דעקט, אויך נאָך פון אין דער פריה.

דאָס הויז איז ריין א חיות, און אלץ, וואָס מען דארף אויף מאָרגען איז דאָך שוין אויך באזארגט, א דאנק דעם פּלאַן פון א טראַכט צו טאָן פריהער אויף שפּעטער, לויט דעם אָפּגעשטעלטען צעטעל. געהענדיג אין פּארק אריין האָט זי אפשר דעם גראָסער איבערגעלאָזט דעם אנגע־שריבענעם אָרדער און זי דארף שוין ניט זארגען טאָמער וועט עפּעס פעהלען. איצט דארף זי בלויז דערוואָרימען די וועטשערע. און אונ־זערע אידישע פרויען מעגען דאָס וויסען, אז זופּ ווערט א סך געשמאַ־קער, ווען מען דערוואָרימט זי נאָך אמאָל, און פלייש פארלירט אויך נאָר ניט דערפון, ווען עס שטעהט אָט די עטליכע שעה אויפ׳ן אייז, קאָטליעטען, האַק־פליייש, און אנדערע זאכען, וואָס נעהמען קיין סך צייט ניט, מעגען דאָך שטעהן צוגעפּערטיגט, און איידער דער טיש איז געגרייט, גיבען זיי זיך א פּרעגעל אָפּ. די קאַשע דערוואָרימט מען, אריינשטעלענדיג זי מיט׳ן טעפּעל אין א גרעסערען טאָפּ מיט הייס וואָסער, גוט צוגעדעקט. מען קאָן גאַר ניט דערקענען, צי איז זי געקאָכט געוואָרען אין דער פריה.

נו, איידער וואָס־ווען, מאַכט מען א רויען סאַלאַד פון גרינסען. אָנרייבען א קעפּעל קרויט, א רוי מעערעל, אריינבראָקען א ציבעלע, א פּאָר שטעקעלעך סעלערי, און א טאָמייטאָ, אריינקוועטשען א לימענע מיט אביסעל גוטען בוימעל איז דאָס דאָך ביי אן אויסגערוהטער פרוי א געשיכטע פון א פּאָר מינוט, ווייל אָט די אלע מאַטעריאַלען ליגען און וואַרטען דאָך אויף איהר. נאָכ׳ן עסען גיט מען א שטעל צו די

ברעקפעסט קאשע פון די נאטירליכע גרייפלעך אָדער רייז און איידער מען געהט שלאָפען, איז דאָס פאַרטיג.

דאָס געפעס וואשען צוזאמען מיט'ן געפעס פון'ם גאַנצען טאָג, דערנאָך לייגען די קינדער שלאָפען לויט דעם אָפּגעשטעלטען שטייגער, — דאָס אַלעס נעהמט צו ביז ניין אזייגער, און שוין! אָט דער טאָג ארבייט איז שוין נאָך מעהר ווי גענוג. איצט נעהמט מען געגען א שעה און א האלב פאר זיך, לייענענדיג אפשר צוזאמען מיט'ן מאן עפעס א בוך, אָדער א צייטונג און דער קערפּער מוז געהן רוהען, אום צו קריגען זיין אומבאדינגט נויטיגע צאָהל שלאָף, אָהן וועלכען די נערווען געהען קאפּוט. היינטיגע צייט האלט מען אין איין אראָפּ־גנב'ענען פון שלאָף. אָבער נאַרט זיך ניט, די נערווען פיהרען א ריכ־טיגען חשבון, זיי קאָן מען ניט אפּנאַרען, און פיל פון היינטיגע קראנק־הייטען קומען טאַקע פון צושטערטע נערווען.

אָט דאָס איז א פּלאַן פאר א באלאַבאָסטע, וואָס וויל זיין עפישענט. זי מוז זוכען אומבאדינגט אָפּצוהיטען איהם. נאַטירליך, ווען אין א פאמיליע זענען דאָ אכט, ניין קינדער און די פרוי איז נאָך אפשר פאר־נומען מיט העלפען מאכען א לעבען, ווי עס טרעפט לײדער, קאָן מען איך איהר ניט פאראיבעל האָבען, ווען זי קאָן אָט אזאַ פּלאַן ניט דורכפיהרען. און דאָך אַפילו אין איהר לאַגע, לוינט זיך אָט די בערג ארבייט איהרע אָפּצוטאָן מיט אַ פּלאַן, אין אָפּגעשטעלטע שטונדען, מיט פארבעסערטע געצייג, און מיט אן אויסגערעכענטקייט.

אָבער צום גליק זיינען שוין היינט פאראַן א סך פרויען, וועלכע האָבען שוין עפישענסי, אפילו אין דער פראַגע פון קינדער האָבען: נישטאָ אָנצושיטען מיט אָט דער חברה ווי פון זאַק אַרויס! אָט די נייע פרויען דערשמעקען שוין צו דער עפישענסי פון געבורט־קאָנ־טראָל, און ביי היינטיגע צייטען האָבען די פאַמיליעס דאָ אין אונזער לאַנד די דורכשניטליכע צאָהל פון דריי קינדער. דאָס הייסט, אז ביי איין טאַטע־מאַמע איז אפשר דאָ אַביסעל מעהר, אָבער דערפאַר איז ביי אַנדערע דאָ נאָר צוויי אדער גאַר איין קינד, און אויף אזאַ אופן איז די דורכשניטליכע צאָהל קינדער דריי אויף א פאַמיליע.

נו, מיט אָט דער צאָהל קינדער איז זיכער מעגליך איינצופיהרען אָט אזאַ עפישענסי, ווי מיר האָבען באַשריבען. מיר ווייסען, ווען מען אַרבייט אונטער דעם פאַרמאַנ'ס אויג, אָדער ווען מען וויל זיך אַרויס־שטעלען מיט דער בריה'שקייט פאר אימיצען, געהט די אַרבייט ווי גע־שמירט, מיט חשק, גלייך ווי מען וואָלט עפּעס אונטערגעטריבען גע־וואָרען.

אָט אזאַ אונטערגעטריבענקייט דאַרף מען ביי זיך אויסאַרבייטען. ווען די קינדער ווערען דערצויגען אויך מיט עפינעשנסי (זעהט קאַ־פיטעל — „ארום קינדער") און זיי זיינען ניט געוואוינט צו מוטשען די מאַמע, נאָר זיי שפּילען זיך אַליין, און ווען די קליינע בייבי איז אויך געוואוינט פון געבורט צו ליגען אָדער זיצען מיט זיך אַליין, קאָן די מאַ־

מע זיין איהר אייגענער פּאָרמאַן און האַלטען איבער זיך די בייטש פון עפּישענסי. זי קאָן זאָגאַר ווערען איהר אייגענער עפּישענסי אינ־זשעניער און אַלע מאָל אַ טראַכט טאָן, צי קאָן מען ניט טאָן אַט די אַרבייט אַנדערש? צי קאָן מען דאָ ניט פאַרשפּאָרען עפּעס אַ גאַנג? צי קאָן מען דאָרט ניט מאַכען די אַרבייט איינפאַכער?

אונטער אַט אַזאַ מין אייגענעם עפישענסי קאָנטראָל האַט גאָר די געשיידטע, אינטעליגענטע פרוי שטאָף צום דענקען און די פאַרפינס־טערטע קיך ווערט גאָר עפּעס, ווי אַ לאַבאָראַטאָריע, און די אַרבייט נעמט גאָר אָן אַן אַנדער מין געשטאַלט און ווערט אינטערעסאַנט פאַר'ן גייסט אויך. מיט איין וואָרט, די באַלעבאָסטע מוז אימער דענ־קען און שטרעבען צום אידעאַל פון קירצערע שטונדען; זי מוז ווערען איהר אייגענער עפּישענסי אינזשענער און שטענדיג זיך צוקוקען צו איהר אַרבייט און זוכען חסרונות און זעהן זיי אויסבעסערען; שטענ־דיג קריטיקירען און זוכען אַ בעסערען און שנעלערען שטייגער.

מוז זיין „פיט".

אָבער אום צו קאָנען פיהרען די באַלעבאַטישקייט מיט אַט אַזאַ עפּישענסי, מוז די פרוי זיך אַליין אריינעמען אין די הענט; זי אַליין מוז זיין פיט, ווי מען זאָגט אויף ענגליש. זי מוז פיהרען איהר פּער־זענליך לעבען, אַזוי, אַז איהר קערפּער זאָל זיין אין אַ גוטען אַרבייטס־צושטאַנד.

פיל פרויען שטעהען אויף אין דער פריה, און מוזען באַלד אָרומ־בינדען דעם קאָפּ מיט אַ נאַסען טוך. וואָס איז? דער קאָפּ טוט וועה! ביי אייניגע איז עס טאַקע אפשר פון קראַנקהייט, אָדער פון אַ צורו־דערטען שלאָף ביינאַכט פון אַן אומרוהיג קינד. אָבער ביי די מעהרסטע פרויען קומט אַט די לאַגע פון דער אייגענער שולד.

אַט פרעגט זיך גוט נאָך, וועט איהר אויסגעפינען, אַז אַט די פרוי האַט קיין באַגריף ניט פון היגיעני שען לעבען. זי אַרבייט לאַנגע שטונ־דען אין אַ פאַרמאַכטען קאַסטען, וועלכען זי רופט אָן קיך. קיין פענ־סטער אָפען, ניט ביי דער אַרבייט און ניט אין שלאָף צימער. געהן אויף דער לופט, דערצו איז קיין צייט ניטאָ. ווי קאָן זי גאָר אָפּרייסען צייט אויף אַזאַ לוקסוס?

נו, פרעגט ווייטער, וועט איהר געוואָר ווערען, אַז קיין רעגעלמע־סיגע שטונדען אויף צו געהן שלאָפען אין אָוועגט, היט זי אויך ניט אָפּ. אַט פאַרזיצט זי זיך מיט דער שכנה, אָדער שפּילט אין קאָרטען נאַכט אויף נאַכט, אָדער זי זיצט פלוידערנדיג גלאַט אַזוי אין דער וועלט אַריין, און ווען זי קוקט זיך שוין אָרום, האַלט עס שוין פון יענער זייט צוועלף, און דער קערפּער איז שוין אָפּט אַזוי אויסגעמאַטערט, אָבער די נערוועז אַזוי אויפגערודערט, אַז דער שלאָף אַנטלויפט שוין פון איהר, וואו דער שוואַרצער פעפער וואַקסט.

דאָס קינד אין דער פריה און די מאָרגען פליכטען ווילען אָבער

פון קיין זאך ניט וויסען; און די מאמע ווערט ארויסגעשלעפט פון בעט אהן רחמנות, כאטש דער שלאף ליגט איהר אויפ'ן הארצען. און איז עס שוין דאן א וואונדער, אז איהר איז קאלעמוטנע אויף דער נשמה און די וועלט איז קיין וועלט ניט, און די ארבייט איז שוין גאר קיין געבעטענער גאסט ניט, און פון עפעס א פלאן ביי דער ארבייט — געהט שוין געהט! — וועמען קאנען גאר אזעלכע נארישקייטען ליגען אין קאפ?

א פרוי מוז טאקע איין מאל א וואך געהן שפעט שלאפען, ווייל קיין בהמה איז מען דאך ניט. ווי קאן א מאדערנע פרוי ביי זיך פועל'ן ניט צו געהערען צו עפעס א קלוב, צו עפעס א פאראיין, צו עפעס אן ארגאניזאציע, וואו דער גייסט ווערט אויפגעמונטערט, וואו די נשמה שעפט אפשר נייעס, געזונטען שטאף פאר א העכערען, מעהר אידעאליסטישען לעבען, ווי די טעגליכע אויפגאבען פון דעם געוועהנליכען, וואכעדיגען לעבען?

עס איז פארפאלען די ליבע צו שפיל שטארבט אין מענשען ניט אפ מיט דער קינדהייט. מיר בלייבען אויף אייביג מיט דעם שפיל-געפיהל. אבער איצט דריקט זיך אפ דער געפיהל אויס אנדערש. אונזער אמוזירונג איז אויף א מעהר סעריעזען אופן, ווי ביי א קינד. און אט שפילען מיר זיך אין אלערליי באוועגונגען, מיר פארמירען סאשיאל קלאבס, אונטערהאלטונגען; אפילו צו געהן צו לעקטשורס איז ניט נאר מיט'ן צוועק צו לערנען, נאר אויך מיט'ן צוועק צו אמוזירען זיך, ד. ה. צופרידענצושטעלען דעם שפיל-געפיהל.

אבער איבערכאפען די מאס און געהן יעדען אווענט, און דארום טאקע מוזען געהן שלאפען שפעט, ווען עס ווארט מארגען א טאג ארבייט, הייסט פשוט ברענען דאס ליכט פון ביידע זייטען. צו קיין גוטס קאן דאס ניט פיהרען, ווי מיר האבען עס נאר וואס באשריבען. און פארשווענדען די אווענטען זיצענדיג שפעט אין דער היים איז גראד אזוי ווייניג ווינשענסווערט. דאס פיהרט צו אן אומרעגעלמעסיגען שלאף, און צו אן אפגעשוואכטען קערפער; און אין אן אפגעשוואכטען קערפער, קאן זעלטען לעבען א שטארקער גייסט, וועלכער זאל שטרעבען צו אידעאלען, אדער צו וואסערע עס איז סיסטעמען, אדער נייע פלענער.

אלזא, אום א פרוי זאל גאר וועלען אנהויבען צוצוהערען זיך צו נייע לעהרערייען, וועגען וואס דאס זאל ניט זיין, מוז זי פריהער פאר אלץ זעהן לעבען א געזונטען, היגיענישען לעבען. זי מוז זיך רעכענע מיט די געזעצען פון דער נאטור, עסען אמת'ע שפייז, געהן כאטש זעקס נעכט אין דער וואך שלאפען צו דער צייט אום זי זאל קאנען זיין אט די עפישענט סיסטעמאטישע באלעבאסטע וועלכע מיר האבען פרובירט אנצומאלען אין אט דעם קורצען קאפיטעל „סיסטעמאטישע הויזווירטשאפט".

און טאקע נאר א געזונטע און היגיענישע לעבענדע פרוי, קאן זיך

פאראינטערעסירען אויסצואַרבייטען ביי זיך אַן אידעאל צו עפּעס אַ גייסטיגער שטרעבונג, און צוליב דעם פאראינטערעסירען זיך אין אַט דער עפּישענסי שפּיל, און זיך אָנהויבען קריטיקירען; זיך אַליין פרעגען פראגעס, און זיך פארגיבען אויפגאַבעס, זיך לערנען עפּישענסי, איינצושפּאָרען שריט און טריט, און מיה און צייט.

נאָר אַזאַ פרוי וועט איינשטימען צו אַ פּלאַן צו פאַרוואַנדלען איהר הויז און קיך אין אַ מין לאַבאָראַטאָריע, וואו אלץ זאָל זיין לאָגיש גרו־פירט, וואו עס זאָל הערשען אַן אומאויפהערענדע שטרעבונג צו קרי־גען בעסערע ארבייטס געצייגען, וועלכע זאָלען איהר פארשפּאָרען קרעפטען און צייט; און דער פּלאַן פון אַרבייט זאָל ביי איהר געהן לויט אַן אפּגעשטעלטען, שטרענג געהאַלטענעם שטייגער.

אָט אַזאַ פרוי, וואָס וואַשט זיך, וואָס אַרבייט ניט כאַפּ־לאַפּ, אָדער ליעלע פּאַ ליעלע, נאָר זי אַרבייט מיט דעם עפּישענסי געדאַנק שטענדיג אין קאָפּ, — אַזאַ פרוי געפינט נאָך אויס, אַז אפילו ביים צוראַמען דאָס הויז, קאָן מען אויך האָבען צוויי דרכים: אַ גוטען דרך און אַ שלעכטען. עס נעמט איהר ניט לאַנג צו באַמערקען דעם אונ־טערשייד: אָט, צ. ב., זי געהט אַריין אין אַ צימער עס צוראַמען. זי קערט עס צו מיט'ן בעזעם, אָדער מיט דער אויל־באַרשט. זי שטעלט אַוועק די באַרשט און נעמט די שטויב־שמאַטע אויף אַרומ־צואווישען דאָס מעבעל. איצט לעגט זי אַוועק די שמאַטע און הענגט אויף די זאַכען, דאַן מאַכט זי דאָס בעט.

נאָכדעם געהט זי אַריין אין צווייטען צימער. ווידער נעהמט זי דעם בעזעם; ווידער שטעלט זי איהם אַוועק; ווידער נעמט זי די שמאַטע, ווידער לעגט זי זי אַרוים פון דער האַנט און ווידער טוט זי די איבריגע אַרבייט, א. אַז. וו.

אָבער אַזוי ווי זי זוכט זיך צו פאַרשפּאָרען צייט און אַרבייט, דער־זעהט זי, אַז דאָס עטליכע מאָל אָננעהמען דעם בעזעם, איהם עטליכע מאָל אַוועקשטעלען; עטליכע מאָל אָננעהמען די שמאַטע און זי עטלי־כע מאָל אַוועקלעגען נעהמט צו עטליכע קאָסטבאַרע מינוטען צייט. פאַלט זי אויף אַ שכל און נעהמט אַן דעם בעזעם און לאָזט איהם שוין ניט אַרוים פון דער האַנט, ביז אַלע צימערען זיינען צוגעקערט. מיט דער שמאַטע געהט זי אויך פון איין צימער אין צווייטען אַריין, און ביים בעטען געהט זי אויך אָט אַזוי כסדר.

און ניט נאָר שפּאָרט זי איין אָט די עטליכע מינוטען, נאָר זי געוואוינט זיך איין שטענדיג צו אַרבייטען נאָר מיט דער ריכטיגער אָרדנונג, און פון דעם טעגליכען ווידערהאָלען, קריגט זי גאָר גרעֶ־סערע שנעלקייט אין די הענט און דערפון געווינט זי דאָך אויך.

מיט איין וואָרט, צו פיהרען דאָס באַלאַבאַטישקייט מיט אַ פּלאַן, האָט קיין נאָר ניט אויסגעטראַכט. די אַמעריקאַנער פרויען האָבען פּלאַנמעסיגקייט שוין אין כאַראַקטער, וויל פון קינדוויים אַן לערנען זיי דאָס אין יעדער זאַך. פּלאַנמעסיגקייט, דאָס הייסט אַ סיסטעם,

לערענט מען אזוי לאנג אין די סקולס, אין די הויי־סקולס און אין די קאלעזדשעס, ביז סיסטעם ווערט איינגעקריצט אין דער נשמה אריין. און דערנאך צו וואס זי זאל זיך ניט נעהמען, מוז זי שוין איינפיהרען א סיסטעם, וועלכע זי איז געוואוינט צו פאלגען.

און וואס טוט אט די סיסטעמאטישע אינטעליגענטע פרוי ניט מיט א טאלק? אט וואס זאל ניט קומען אין איהרע הענט אריין, מוז עס ווערען געטאן סיסטעמאטיש. אט געהט צו צו די שיפלאדען פון דער קאמאדע, און איהר וועט דארט געפינען די גרעסטע ארד־נונג, און אט די ארדנונג ווערט רעליגיעז נאכגעפאלגט: א קעסטעלע פאר די נאז־טיכלעך, א קאשיקעל פאר די ענדשקעס, א קעסטעלע אדער א קאשיקעל פאר דעם נעה־געצייג. נישטא צו גיבען, צ. ב. א שטעק אריין, אהן קאפ די נאדעל אין פארהענגעל, אדער אין טיש־טוך, אדער וואו עס קומט ניט אוים! ניין, דערצו הענגט ביי דער האנט א נאדעל־און־שפילקע קישעלע. אבער די איבריגע נאדלען ליגען אין נאדעל־טעשעל אין דעם גענעה־קאשיקעל, וואו זי האלט דאס שערעל, דעם טעיפ־מעזשור (ארשין); און טאקע דארט אין קאשיקעל וועט איהר געפינען עטליכע שעהנע אפגעפארבטע בלעכענע פידעלעך מיט קנעפלעך, מיט קלעצעלעך זייד און ביימוואהל פון אלערליי פאר־בען.

ווייטער, באטראכט דאס וועש, וועט איהר דארט אויך זעהן די שטרענגסטע ארדנונג. געהט צו צו די שאפעס, און פאר אייך הענגען די קליידער אויף קליידער־הענגערם אלע באדעקט פאר'ן שטויב; גיט א קוק אויף דער פאדלאגע, און איהר וועט ניט זעהן די שיך זיך וואל־גערען, נאר זיי שטעהען אויסגעשטעלט איינע נעבען דעם אנדערען און דאס גאנצע פלאץ גיט עפעס א מין חיות'דיגען געפיהל פון רו־היגער ארדנונג.

און אט געהט ווייטער: רוקט ארוים די שיפלאדען אין דער קיך שאפע און איהר וועט זעהן, ווי זיי זיינען, ערשטענס אויסגעשפרייט מיט ריין פאפיר, און די געצייגען ליגען ניט אנגעווארפען איינער אויפ'ן אנדערען, נאר אויסגעלעגט אין ריכטיגע ארדנונג: דאס מיהל־בעל ליגט צונעהמען און די קליינע חלקים, ארויפגעסיליעט אויף א שטריקעל, ליגען אין א קעסטעלע. די לאנגע לעפלען און די מעסערס ליגען אויסגעלעגט איינע נעבען אנדערען; מעסערס טאר מען ניט גיבען א שנעלען ווארף אריין אין קעסטעל מיט א סך אנדערע זאכען, ווייל די דינע שארפקייט ווערט איינגעהאקט און דאס מעסער ווערט ווי א זעג.

עפענט אויף צוקאזוועס אויף די שיפלאדען פון דעם ארבייט־טיש (ענעמעלטער טיש) וועט איהר דארט ניט געפינען אזא שיף אהן א רודער, וואס מען געפינט ליידער ביי געוויסע פרויען, וועלכע לאכען זיך אוים פון א סיסטעם. איהר וועט דארט ניט זעהן א מיש־מאש

פון לעפעל, גאָפּעל, ציינדלעך קנאָבעל, ציבעלע שאָלעכטס, בענדלעך, דעם מאַנ'ס קויטיגע קעלנער, די גאַז-בילס, האָהר שפּילקעס, צייהן בערשטלעך, פּאַרדאַרטע שטיקלעך חלה א. אַז. וו.

נאָר דאָס אויג דערזעהט אַן אנגענעהמע, שטרענגע אָרדנונג פון ריין אויסגעשפּרייט פּאַפּיר אויף וועלכע עס ליגט גלייך אָוועקגעלעגט זילבער; אין א צווייטען ליגען אייניגע אַרבייט אינסטרומענטען א. אַז. וו. און קיין פּיצעל וואָס געהערט אַהינצו ניט, וועט איהר דאָרט ניט געפינען.

גיט ווייטער א קוק אין דעם שאַפע שיפלאָד, זעהט איהר דאָרט ליגען א בוך, וואו זי פיהרט איהרע היימישע חשבונות. די ליבע צו סיסטעם דערלאָזט ניט אָט אַזאַ באַלעבאָסטע, אז זי זאָל ניט וויסען א טאָלק אין איהרע אויסגאַבען: וויפיל זי האָט אויסגעגעבען אויף די פאַרשיידענע שפּייזען, קליידער און אַנדערע זאַכען, וואָס זי קויפט איין. אָט אַזוי פיל קריגט זי א וואָך, און אָט אַזוי פיל מוז זי אויס-גיבען, און יעדע וואָך מוזען אָט די צוויי זייטען פון „באַדזשעט"-בוך שטימען; אַלענפאַלס מוז זי וויסען וואו דאָס געלט איז אַהינגעקומען. הונדערטע מאָל קומט אויס זעהר אומבאַקוועהם, ווען מען קאָן ניט געדענקען, וואָס מען האָט געטאָן מיט'ן געלט און קיין אות אין ערגעץ איז ניט דערמאָנט דערפון.

און אָט לאָמיר שוין גיבען נאָך א פּאָר בליקען אויף אָט דער סיסטעמאַטישער באַלעבאָסטע'ס קיך: נעבען דעם ביכעל אויף דער וואַנט, וואו זי פאַרשרייבט די אָרדערס צום גראָסער, הענגט אויך איהר קאָך-בוך, און טאַקע דאָ ניט ווייט, הענגט אַ קעסטעלע, וואו זי האַלט די סאָרטירטע קאָך-רעצעפּטען, וועלכע זי שניידט אַרויס פון די צייטונגען. זי קלעפּט זיי אַרויף אויף האַרטע קאַרטאָן-פּאַפּיר און האַלט זיי אין אָרדנונג ווי מען האַלט די קאַרטעס אין א ביבליאָטעק. אייניגע פרויען קלעפּען די רעצעפּטען אַריין אין א בוך פון ווייס פּאַ-פּיר, בלענק-בוך, אָבער אַלץ העגנט צוזאַמען קאָנצענטרירט אין איין ווינקעל, אז עס זאָל ניט אויסקומען צו זוכען און דאָס אויג זאָל אויך קאָנען הנאה האָבען.

און אָט מיט אַזאַ פיהרונג פון שטרענגער פּלאַנמעסיגקייט, פון ריינער אויסגערעכענטקייט און שטרענגער אָרדנונג איז שוין גאָר קיין וואונדער ניט ביי צוויי אַ זייגער נאָכמיטאָג צו געפינען אָט דעם סאָרט פרוי אין דער ביבליאָטעק, אָדער מיט אַ בוך, אָדער מיט עפּעס אַ האַנט אַרבייט אין פּאַרק; אָדער ערגעץ אויף אַ מיטינג, אָדער גאָר זיצענדיג ביי אַ מאַטינעה אין אַ טעאַטער.

און דענקט ניט, אז די ווירטשאַפט איז חלילה פאַרנאַכלעסיגט. אַ, ניין! אויסנאַמען זיינען נאַטירליך פאַראַן, אָבער אַזוי וועניג זיי-נען פאַראַן אויסנאַמען, אז מען קאָן זיי גאָר אין חשבון ניט נעהמען.

ביי צוויי א זייגער איז שוין ביי דער דורכשניטליכער אַמעריקאַנער באַלעבאָסטע אַלץ אָפּגעטאָן. די וועטשערע אָפּגעקאָכט, די קינדער ריכטיג געפּלעגט, ריין און ציכטיג אויסגעבאָדען און אָנגעטאָן אין מלבושים, וואָס בלאַנקען. אַלע צימערען זיינען ריין, אָהן שטויב. די שויבען בליטשטשען. א פּאַי אָדער א פּודינג שטעהט און קיהלט זיך אוים אויפ׳ן פענסטער, און זי אַליין זעהט אוים, ווי א פּרינצעסין. ווער וואָלט געזאָגט, אַז אָט די אויסגעפּוצטע דאַמע האָט מיט א פּאָר שעה צוריק געאַרבייט ווי א סטים-אינדזשין (פּאַראָווע מאַשין), געהענדיג פון איין אַרבייט סיסטעמאַטיש צו דער אַנדערער?

קאפיטעל 12.

אַרויסצונעמען פלעקען

עטליכע כללים. — די דריי גרופּעס.

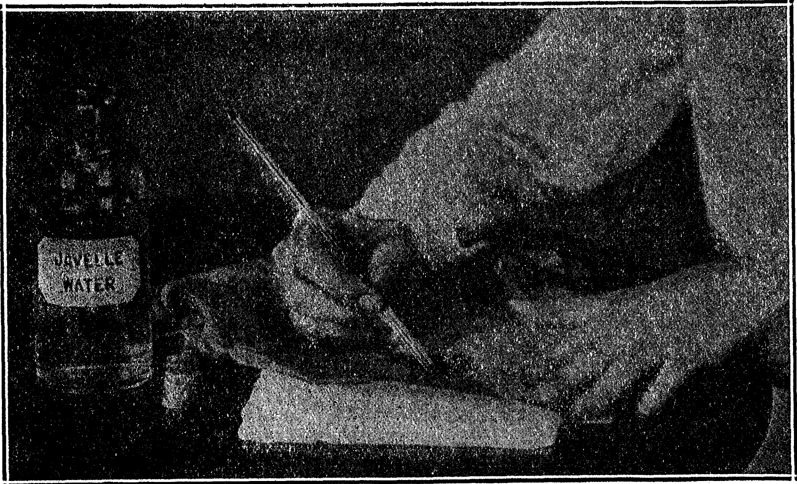
עטליכע כללים.

איידער מען נעהמט זיך אַרויסצונעמען אַ פלעק איז גוט צו וויסען אַ פּאָר כללים, וועלכע מיר ווילען דאָ אָנצייגען: וואָס פריהער מען נעמט זיך צום פלעק אַלץ לייכטער קומט ער אַרויס. עס איז גוט דעם מלבוש איבערצוקערען אויף דער לינקער זייט און פּאָרזיכטיג אויס־ציהען דאָס פלאַץ מיט'ן פלעק איבער אַ קליינער שיסעל וואַסער און איינטינקען, נאָר דעם פלעק אליין, אַז אַזוי פיל, ווי מעגליך זאָל באַלד אַרויס אין וואַסער אַריין.

דערנאָך קערט איבער דעם מלבוש צוריק אויף דער רעכטער זייט, און ציהט דעם פלאַץ מיט'ן פלעק נאָך אַמאָל גוט אויס איבער'ן וואַ־סער און מיט אַן אויסגעקוועטשטען, נאַסען שמאַטקעלע, אַדער מיט אַ שטיקעל שוואַם ווישט דעם פלעק פונ'ם צענטער אַרויס אין אַלע זייטען אַריין, אום צו פאַרהיטען, אַז עס זאָל ניט ווערען קיין רינג.

אָבער מען דאַרף געדענקען, אַז ניט אַלע סחורות האָבען ליב וואַסער. דאַרום איז פריהער גוט איינצונעצען ערגעץ אַ ניט קיין וויכטיג פלאַץ פון מלבוש, אום אויסצוגעפינען, צי איז דאָס וואַסער ניט קיין ערגערע צרה, ווי דער פלעק אַליין. און טאָמער איז דאָס טאַקע אַזוי, מוז מען שוין געברויכען אַנדערע מיטלען, וועלכע מיר וועלען אָן שפּעטער, און ביי די אַנדערע מיטלען איז גוט צו גע־דענקען, אַז אונטער'ן פלעק מוז מען אונטערלעגען אַ פּאָר בלעטלעך

קלעק־פּאַפּיר, אָדער אַ פּעד פון אַ גלאַט־צוזאַמענגעלעגטען האַנדטוך, אַז דאָס זאָל איינזאַפּען די מאַטעריאַלען, מיט וועלכע מען דאַרף ארויס־נעהמען דעם פלעק.



בילד 9
Courtesy U. S. Dept. of Agriculture.

די כלים און אינסטרומענטען.

צום אַרויסנעמען פלעקען דאַרף מען האָבען אין הויז אַ ניט קיין גרויסע שיסעל, אַ מעדיצין דראָפּער (פּיפּעטקא), אַ גלעזערען שטעקעלע מיט אַ רונדען שפּיץ, עטליכע צונויפגעלעגטע שטיקלעך טשיז־קלאָט, אַ פּאָר קליינע שטיקלעך שוואָם און עטליכע שטיקער ווייסען קלעק־פּאַפּיר.

האָבען אַלץ צו דער האַנט.

די שטאָפען אויף אַרויסצונעמען פלעקען וועלכע מיר רעכענען אויס אביסעל ווייטער, וואָלטען געדאַרפט שטעהן אין אַ שאַפקעלע אין יעדען הויז. אויף יעדען פלעשעל וואָלט געדאַרפט שטעהן אָנגע־שריבען מיט גרויסע בוכשטאַבען „סם”, און אַלץ דאַרף ווערען געהאַלטען אויף אַ שלאָס פאַר די קינדער. ווען אַ פלעק טרעפט, דאַרף מען ניט לויפען אין אַפּטייק אַריין און דערוויל אפשר לאָזען דעם פלעק פאַר־האַרטעוועט ווערען. די אַלע אויסגערעכענטע זאַכען זיינען ניט קיין גרויסער באַטרעף און זיי קאָנען כמעט אַלע שטעהן אַ לאַנגע צייט. מען דאַרף זיך נאָר אביסעל אפּגיבען דערמיט, אום איינצופיהרען אָט די ניצליכע איינאָרדנונג.

די דריי גרופּעס.

עס זיינען פאַראַן עטליכע מאַטעריאַלען אויף אַרויסצונעהמען

פלעקען, וועלכע ווערען איינגעטיילט אין דריי גרופעס: בלייכערס, איינזאַפערס, צולאָזערס (סאַלווענטס).

די בלייכערס בלייכען דעם פלעק.

די איינזאַפערס זאַפען אין זיך אַריין דעם מאַטעריאַל, וואָס האָט געמאַכט דעם פלעק.

די צולאָזערס צולאָזען דעם פלעק, ווי צ. ב., טערפענטין צולאָזט אייל־פאַרב און דאָס וואַשט זיך שוין לייכט אַרויס.

און אַט וועלען מיר אָנווייזען אַלע מאַטעריאַלען פון דער ערשטער גרופע (בלייכערס), וועלכע זיינען אַלע סם און מען דאַרף זיי האַלטען פאַרשלאָסען. און אַט זיינען זיי:

גרופע 1. — אַקזעליק עסיד (בלייכער *)

אַקזעליק עסיד איז ניצליך צו אַ סך פלעקען אויף ביים־וואָל (קאַטאָן), לייווענט, וואָהל, זיידענס און אַנדערע מאַטעריאַלען. אָבער אַלע אַט די זאַכען קאָנען נאָר דאַן פאַרנעהמען אַקזעליק עסיד, ווען זיי זיינען ווייס, ווייל קאָלירען קאָנען ניט אויסשטעהן אַט דעם עסיד, זיי ווערען געבלייכט צוזאַמען מיט'ן פלעק. דאָך, ווען דאָס שטיקעל סחורה איז ניט פון קיין טייערען סאָרט, מעג מען פראָבירען צו געברויכען אַקזעליק עסיד, אָבער טאַקע באַלד איינטונקען אין אַמאָניאַ וואַסער, ווייל אַמאָניאַ איז אַ ניוטראַלייזער (פרעסט אויף דעם עסיד). פּראָבירט פריהער אויף אַן אומבאַדייטענד פלאַץ פון מלבוש. געדענקט, אַקזעליק עסיד איז אַ סם.

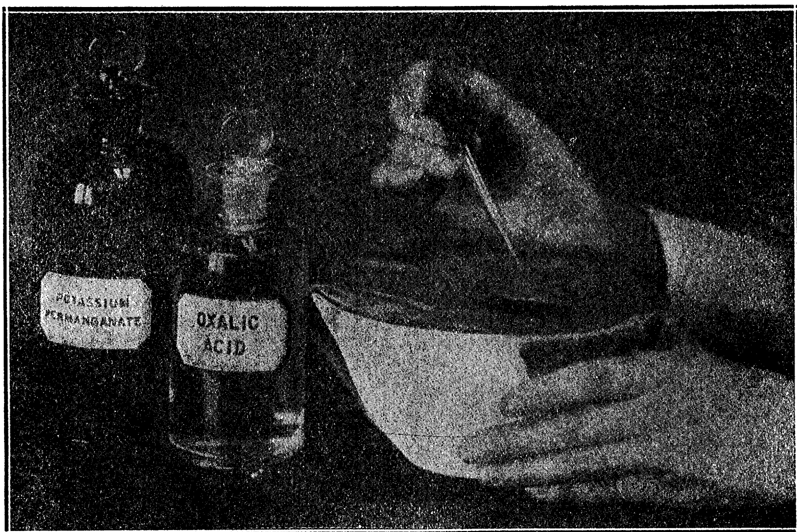
און אַט אַזוי מאַכט מען אַקזעליק עסיד:

אַט דעם עסיד קאָן מען קויפען אין שטיקלעך (קריסטאַלס) און מאַכען אַ שטאַרקען סאַלושאָן; אַן עסלעפעל אויף אַן עסלעפעל וואַסער און אַט אַזוי שטאַרקערהייט עס האַלטען אין אַ פלעשעל. דאָס רופט מען סעטיורייטעד סאַלושען. אָדער מען קען אויך נעהמען איין עסלעפעל פון אַט די שטיקלעך און עס צופיהרען אין ניין עסלעפעל וואַסער, און עס האַלטען אין אַ פלאַש פאַרטיג צום ברויכען פאַר פלעקען. אַט דער לעצטער סאַלושען הייסט דיליוטעד סאַלושען, דאָס הייסט שיטערער, ניט שטאַרקער סאַלושען. נאַטירליך מען מעג נעהמען אַ גרעסערע מאָס שטיקלעך אַקזעליק עסיד, אָבער דאַן דאַרף שוין דאָס וואַסער אויך זיין געמאָסטען מיט דער זעלביגער גרעסערער מאָס. מיט איין וואָרט, איין חלק קריסטאַלס אויף ניין חלקים וואַסער איז דער „דיליוט סאַלושאָן", מיט וועלכען מען נעהמט געוועהנליך אַרויס פלעקען. אַזאַ סאַלושאָן רופט מען אַ 10 פראָצענט סאַלושען.

*) שוין טאַקע ווי צו געברויכען די מאַטעריאַלען אויף געוויסע פלעקען, ווייזען מיר ערשט אָן אין דער אָפּטיילונג, וועלכע מיר רופען „סאָרטירטע פלעקען".

ווי צו געברויכען אָקזעליק עסיד

דאָס קאָן מען טאָן אויף צוויי אופנים. ערשטענס, קאָן מען אויפ'ן פלעק ארויפלעגען אביסעל טרוקענע אָקזעליק עסיד (אָקזעליק עסיד קריסטאלס) און דאָס באַנעצען מיט אַ טראָפּען וואסער פון אַ מעדיצין דראפּער (פּיפּעטקא). צווייטענס, קען מען אויפ'ן פלעק אָנקאָפּען אויך



בילד 10
Courtesy U. S. Dept. of Agriculture.

מיט'ן מעדיצין דראפּער אביסעל צופּיהרטע אָקזעליק עסיד (דיליוט סאליושען) און מיט אַ צייהן-בערשטעל, אָדער אַ קליין שטיקעלע שוואָם גוט איינרייבען, ביז דער פלעק ווערט בלייך, דאָס הייסט ער קומט ארויס, דערנאָך דאַרף מען דאָס פּלאַץ מיט'ן פלעק איינטונקען אין דער שיסעל וואסער און גוט אויסשווענקען. דאַן קאָן מען שוין דעם מלבוש וואשען מיט זייף. אָבער ווי געזאָגט אויבען, נ אָ ר ו ו י י ס ע ז אַ כ ע ן , צי וואָהל, די לייווענט, צי זייד, צי ביי-וואָהל, קאָנען פאר-טראָגען אָקזעליק עסיד.

סאָלטס אָוו לעמאָן (סם)

ביי געוויסע פלעקען רעקאָמענדירט מען צו געברויכען סאָלטס-אָוו-לעמאָן סאָליושאָן. דאָס איז האַלב אויף האַלב קריעם-אָוו-טאַרטאַר און סאָלטס-אָוו-סאָרעל (אַפּטייק). מישט זיי צוזאַמען טרוקענערהייט און האַלט זיי אין אַ פלעשעל. ווען מען דאַרף עס נעהמט איין עס-לעפעל דערפון אויף ניין עס-לעפעל קאַלטער וואסער. דאָס ווערט געברויכט, ווי אָקזעליק עסיד.

סאָלטם-און-לעמאָן ווערט אַמאָל אויך רעקאָמענדירט ארויפצולעגען טרוקענערהייט אויפ'ן פלעק, דאַן באַנעצען פון אויבען מיט עטליכע טראָפּען וואַסער און דאָס אַזוי לאָזען שטעהן אַ פּאָר מינוטען. אָבער מען דאַרף באַלד אויסשווענקען, פריהער אין ריינער און דערנאָך אין אַמאָניא וואַסער.

טאַרטאַריק עסיד (סם)

אַט דעם עסיד קאָן מען געברויכען אויף געוועהנליכע זיידענס, וואָהלענס,ביימוואָהל און לייווענט. און ווען מען מישט איהם פריהער טרוקענערהייט אוים האַלב אויף האַלב מיט זאַלץ, שאַדט ער אַפילו די שטאַרקע קאָלירען אויך ניט, (קאָלירען, וואָס בליאַקירען ניט). דאָס איז זעהר אַ ניצליכער עסיד אָבער ליידער ווייסען ניט פיעל מענשען פון זיין ניצליכקייט און ענין פון פלעקען ארויסנעהמען.

ווי צו געברויכען טאַרטאַריק עסיד

באַנעצט דעם פלעק מיט אַביסעל וואַסער און באַדעקט איהם מיט טרוקענע טאַרטאַריק עסיד און זאַלץ אויסגעמישט האַלב אויף האַלב (דאָס זאַלץ דאַרף מען ווען די סחורה איז אַ קאָלירטע, זאָנסט דאַרף מען דאָס זאַלץ ניט). רייבט איין מיט די פינגער, אָדער מיט אַ לעפעל, ביז דער פלעק קומט אַרוים. אָדער באַנעצט דעם פלעק און באַדעקט איהם מיט קרים-אָוו טאַרטאַר (פאַרפיינערטער טאַרטאַריק עסיד) און רייבט איין מיט'ן פינגער. עס איז בעסער צו האַלטען דעם פלעק גוט אויסגעצויגען איבער אַ הייסען טאָפּ וואַסער, ווייל די היץ העלפט דעם עסיד אויטער.

צופיהרטער טאַרטאַריק עסיד

אָדער מען קאָן דעם טאַרטאַריק עסיד האַלטען פאַרטיג אין אַ פלעשעל, צופיהרט איין עסלעפעל אויף ניין עסלעפעל קאַלטער וואַסער פאַר אַ שוואַכען סאָליושען; און איין עס-לעפעל טאַרטאַריק עסיד אויף איין עס לעפעל הייסער וואַסער פאַר אַ שטאַרקען סאָליושאַן.

גאָר שוואַכער טאַרטאַריק עסיד

אַמאָל מוז מען פלעקען אויסקאָכען אין טאַרטאַריק עסיד, צ. ב. פאַר'עקשנ'טע זשאַווער פלעקען א. אַז. וו. דערצו דאַרף מען שוין גאָר שוואַכען טאַרטאַריק עסיד, ווי איין טעע-לעפעלע פון אַט דעם עסיד (אין שטיקלעך) אויף אַ האַלבער קוואָרט וואַסער. אָבער פאַרגעסט ניט דערנאָך גוט אויסצושווענקען אין עטליכע וואַסערען.

אסיטיק עסיד

ווען טאַרטאַריק עסיד שטעהט לאַנג צוזאַמענגעמישט מיט וואַסער, ווערט ער „קאַליע” און ווערט אַסיטיק עסיד. ער ווערט געברויכט גראַד ווי דער טאַרטאַריק עסיד. אָבער אַסיטיק עסיד קאָן מען קויפען אין שטיקלאַך אויך (קריסטאַלס).

פּאַטעסיום פּוירמענגאַנעהט (בלייכער)

פּאַטעסיום פּוירמענגאַנעהט קאָן מען געברויכען אויף אַלע ווייסע סחורות, אַ חוץ רייאָן (נאַכגעמאַכטע זיידענס) אַט דער בלייכער נעהמט ארוים אַ סך פלעקען, אָבער אַמאָל ווען די פלעקען זיינען שטאַרק פאַר׳־עקשנ׳ט, דאַרף מען דאָס געברויכען עטליכע מאָהל, אָבער מען דאַרף געדענקען, אַז נאָך יעדען געברויכען אַט דעם סם, מוז מען דעם פלעק אויסשווענקען, און דאַן מעג מען ווידער באַנעצען. דאָס טוט מען, אום דער סם זאָל ניט שטעהן צו לאַנג אויף אַמאָל אויף דער סחורה, ווייל קיין גוטס קומט איהר דערפון ניט ארוים.

אייניגע קאָלירטע זאַכען קאָנען דאָס אויך אויסשטעהן, אָבער עס איז בעסער פריהער אויספּרובירען אויף אַ פּלאַץ אין מלבוש, וועלכער וואַרפט זיך ניט אין די אויגען, אָדער אפשר אויף אַן איבערגעבליבען שמאַטקעלע, פון דער סחורה, אום צו זעהן, ווי דער פּאַטעסיום ווירקט אויף דעם קאָליר. האַלט דעם פּאַטעסיום פּוירמענגאַנעהט פּאַרטיג אין אַ פלאַש — אַ טעע־לעפעלע קריסטאַלס (שטיקלעך) אויף אַ פּיינט וואַסער. ווען מען דאַרף, באַגיסט עטליכע טראָפּען פון דער פלאַש, ברויכענדיג אַ מעדיצין דראָפּער, אָדער אַ גלעזערען שטעקעלע און לאָזט שטעהן געגען אַ פינף מינוטען. אָפט טרעפט, אַז נאָכדעם ווי דער פלעק איז שוין ארויס, בלייבט אַ ברוינער, אָדער רויטליכער רינג. דאַרום, ווען די סחורה איז זייד, לייוועגט, אָדער ביימוואָל, איז גוט דעם פלעק צו באַנעצען מיט שיטערען אקזעליק עסיד, ווי שוין באַמערקט, אָדער לימענע זאַפט און דאַן מיט אַמאָניא וואַסער. אָבער ווען די סחורה איז וואָהל, איז איהם גוט צו באַנעצען מיט היידראָדזשען פּעראָקסייד, וועלכען מען דאַרף פריהער לייכט זויער מאַכען מיט אַביסעל טאַרטאַריק אָדער אקזעליק עסיד. שווענקט אין עטליכע וואַ־סערען.

היידראָדזשען פּעראָקסייד (בלייכער)

אַט דאָס איז אַ גוטער בלייכער פאַר פלעקען, און מעג געברויכט ווערען אויף אַ סך׳ערליי סחורות. ווען מען דאַרף ארויסנעהמען אַ פלעק, גיט צו אַביסענקע אַמאָניע וואַסער, אום ארויסצונעהמען די זויערקייט, וועלכע ווערט אין דער אַפּטייק צוגעגעבען, אום דער פּער־אָקסייד זאָל קאָנען בעסער שטעהן. קאַפּעט ארויף מיט אַ מעדיצין דראָפּער, לאָזט שטעהן אַביסעל און שווענקט אין עטליכע וואַסערען.*)

*) די אויבען אויסגערעכענטע עסידס אויף ארויסצונעמען פלעקען, מאַכען אַמאָל אליין פלעקען, איבערהויפּט אויף שוואַרצער און בלויער סחורה. אום דאָס אויסצובעסערען, ווישט דעם פלעק אָפּ מיט אַ שטיקעל שוואַם איינגע־טונקען אין אַמאָניא וואַסער. אויב דאָס העלפט ניט, ווישט מיט קלאָ־ראָפאָרם. קלאָראָפאָרם מעג מען ברויכען אויף ביימוועל, לייוועגט, זייד און וואָהל.

אַמאָניא (אַפּט אויך א בלייכער)

אַמאָניא איז א גאַז, וועלכער צולאָזט זיך אין וואַסער. 1 חלק וואַסער זאַפּט אין זיך איין פון 500 ביז 700 חלקים גאַז. דאָס איז קאָנצענטרירטע אַמאָניא און מען קריגט זי אין אַפּטעק.

קאָנצענטרירטע אַמאָניע איז, אַלזאָ, ניט דער גאַז. דאָס איז אַמאָניע-גאַז שוין אויסגעמישט מיט וואַסער, אָבער דאָס איז זעהר שטאַרק. קויפט אַט די אַמאָניא און מישט אַליין מיט וואַסער.

און ווען מען וויל מאַכען א פלאַש צום אַלגעמיינעם געברויך, דאַרף מען נעהמען 1 חלק קאָנצענטרירטע אַמאָניא אויף 7 אָדער 8 חלקים וואַסער. אַט דאָס איז שטאַרקער, ווי די אַמאָניא, וואָס מען קויפט אין די קלעטען, ווייל דאָרט איז זי שוין געוועהנליך אויסגעוועפּט. אַט די לעצטע צומישטע אַמאָניא, וועלכע מען דאַרף אַליין מאַכען, הייסט „אַקווא אַמאָניא”, אָדער „ספּירימס אָוו הארטסהאָרן”. און איצט, ווען מען דאַרף עפּעס וואַשען מיט אַמאָניא וואַסער, דאַרף מען פון אַט דער לעצטער באַשריבענער פלאַש ערשט נעהמען דריי עסלעפעל אויף איין קוואַרט וואַסער.

געברויך פון אַמאָניא

אַמאָניא האָט די טבע זיך צו פאַראייניגען מיט עסידס און פון אַט דער פאַראייניגונג ווערט א זאַלץ, וועלכעס וואַשט זיך דאַן לייכט ארויס פון דעם פלאַץ, וואו דער עסיד פלעק איז געווען. אַמאָניא שאַדט ניט קיין שום געוועהנליכע סחורה און נעהמט ארויס פלעקען פון שטאַרקע עסידס, רויטען וויין, אייאַדין, „נייטרעהט אָוו סילווער”, און אויך פלעקען פון ים וואַסער און קאָד-ליווער אויל (פיש-שמאַלץ).

דזשאַוועל וואַסער (בלייכער)

איינע פון די וויכטיגסטע בלייכערס פון סחורה איז קלאָרייד-אָוו-ליים. (אַפּטייק). פון אַט דעם פּוידער מאַכט מען „דזשאַוועל” וואַסער, וועלכער דאַרף אויך שטעהן פאַרטיג אין שאַפּקעלע, ווייל ער קומט שטאַרק צונוץ ביים ארויסנעהמען געוויסע פלעקען, און אַיבערהויפּט צו בלייכען פאַרשיידענע זאַכען, ווי לייווענט, פאַרגעלטע וועש און אז. וו.

ווי צו מאַכען דזשאַוועל וואַסער

צופיהרט א האַלב פונט קלאָרייד-אָוו-ליים (אַפּטייק) אין צוויי קוואַרט קאַכיגער וואַסער; צולאָזט אויך אין אַן אַנדער כלי א פונט וואַש סאָדע (סעל-סאָדא) אין א קוואַרט הייסער וואַסער. גיסט זיי ביידע צוזאַמען און לאָזט אויסקיהלען און זיך גוט אַפּזעצען. דורך א דאָפּעלטיגען טשיז-קלאָט זייעט אָפּ, נאָר דאָס קלאָרע וואַסער, אז קיין גרודקעס זאָלען ניט אריינפאַלען. האַלט אַט די דריי קוואַרט „וואַסער” אין אַן ערדענער, אָדער גלעזערנער כלי. ווען מען דאַרף ארויסנעמען געוויסע פלעקען, באַנעצט מיט א בערשטעל, אָדער קאַפּעט אָן מיט א מעדיצין-דראַפּער, רייבט גוט איין און שווענקט טאַקע באַלד

אויס אין ריינער וואַסער, און טונקט נאָכדעם איין אין אַמאָניאַ וואַסער, אַז די אַמאָניאַ זאָל ניוטראַליזירען דעם עסיד פון פלעק (אויב דער פלעק איז פון עסיד). געדענקט, אַז נאָר ביימוואָהל און לייוועגט קאָנען פאַרנעהמען דעם דזשאַוועל וואַסער. וואָהל און זיידענס ווערען צוגעסען פון איהם. דאָס איז סם, היט עס פאַר די קינדער.

שיטערער דזשאַוועל וואַסער

ווען מען דאַרף בלייכען, אָדער ווייס מאַכען שטאַרק פאַרגעלטע וועש, נעהמט אַ האַלבע קוואָרט פון אָט דעם אויבען דערמאָנטען „דזשאַוועל וואַסער" אויף יעדע אַנדערהאַלבען גאַלאָן וואַרימער וואַסער און טונקט איין דאָס וועש. לאָזט שטעהן אַ קאַרגע האַלבע שעה, ניט מעהר, און שווענקט אויס אין עטליכע וואַסערען. עס איז גוט נאָר איינצוטונקען אַ פּאָר שטיקלעך אויף אַמאָל, אַז עס זאָל זיי ניט אויסקומען צו ליגען צו לאַנג אין דעם וואַסער, ווייל דער „דזשאַוועל וואַסער" איז שטאַרק, און נעהמט עסען די סחורה.

מיר האָבען ביז איצט אָנגעוויזען די גרופּע „בלייכערס", און איצט ווילען מיר אויסרעכענען די צווייטע גרופּע, די איינזאַפּערס.

גרופּע 2 — איינזאַפּערס

געוויסע פעטע פלעקען, איבערהויפּט, ווען זיי זיינען נאָך פריש, ווערען אַרויסגענומען, ווען מען באַדעקט זיי באַלד מיט מאַטעריאַלען, וואָס זאַפּען איין די פעטקייט. און דאָס זיינען, צושטויסענע קראָכמאַל, צושטויסענער קרייד, מאַגנעזיאַ, פּולערס אוירט, פרענטש טשאַק, א. אַז. וו. אָדער מען לעגט אויף דעם פלעק באַלד אַרויף אַ שטיק קלעק פּאַפּיר און מען האַלט אַ הייס אייזען אויף דערויף, און די גאַנצע פעטקייט געהט אַריין אין פּאַפּיר אַריין. דערנאָך ווישט מען מיט אַ ביסעל אַלקאָהאָל, אויסגעמישט מיט טערפּענטין. עס איז גוט צו האַלטען עטליכע פון אָט די איינזאַפּערס אין שאַפּקעלע צוזאַמען מיט די איבעריגע שטאָפען אויף אַרויסצונעהמען פלעקען. אַ בינטעל קלעק־פּאַפּיר וואָלט אויך ניט געדאַרפט פעהלען.

און אָט גיבען מיר איצט די דריטע גרופּע, די צולאָזערס (סאָלווענטס).

גרופּע נומער 3 — די צולאָזערס אַלקאָהאָל.

דערפאַר, וואָס אַלקאָהאָל קאָן לייכט צולאָזען אַזעלכע מאַטעריאַלען, ווי פעטס, גאָמס און זאַפט פון גרינסען און גרעזער, ברויכט מען איהם אויף סחורות, וועלכע קאָנען זיך ניט לייכט וואַשען. איטער און קלאָראָפאָרמס געהערען צו דער זעלביגער גרופּע. דינעהטשורד אַלקאָהאָל פאַר פלעקען איז גראָד אַזוי גוט, ווי דער ריכטיגער אַלקאָהאָל, וועלכען עס איז איצט אַזוי שווער צו קריגען.

טערפענטין.

טערפענטין איז אַן אייל פון געוויסע בוימער. ווען ער איז פאַר־פיינערט (דיסטילירט), ווערט ער אָנגערופען „אויל אָוו טערפענטין". טערפענטין צולאָזט גאנץ לייכט פעינט און ווארניש. מען קען איהם געברויכען אויף אַרויסצונעהמען אַט די דערמאָנטע פלעקען אפילו אויף די דעליקאטסטע סחורות. עס איז גוט איהם צו געברויכען מיט אַ קליין שטיקעל שוואַב, אדער איהם אנקאַפּען אויפ'ן פלעק מיט אַ מע־דיצין דראפער (פיפעטקע).

גאזאָלין און בענזין.

אַט די מאַטעריאלען צולאָזען אויך די אויבענדערמאָנטע פלעקען און שאטען ניט קיין שום סחורה. ווי צו וואשען מיט גאזאָלין זעהט בלעטעל 335.

קאַרבאָן טעטראקלאָרייד

דער דאָזיגער מאַטעריאל איז א וויכטיגער סאלוועגט צולאָזער (צו־לאָזט פלעקען). מען קויפט איהם אין אפטייק.

אַט גיבען מיר די ריכטיגע מאָס פון די אויסגערעכענטע מאַטע־ריאלען:

ריכטיגע פּראָפּאָרציעס

אקזעליק עסיד.

שטארק (סעטיורייטעד סאָליושאָן) — אַן עס־לעפעל קריסטאלס אויף אַן עס־לעפעל וואסער. דאָס הייסט 1 אויף 1.

שוואך (דיליוט שאַליושאָן) — 1 עס־לעפעל אויף 9 עס־לעפעל וואסער.

סאָלטס און לעמאָן.

1 עס־לעפעל קריסטאלס און 9 עס־לעפעל וואסער. 1 אויף 9.

טאַרטאַריק עסיד

סעטיורייטעד סאליושאָן — 1 אויף 1.

דיליוט סאליושאָן — 1 אויף 9, אדער 10.

קרים אָוו טאַרטאַר.

4 פלאַכע טעע לעפעלעך אויף אַ האלבע קוואָרט וואסער.

פּאָטעסיום פּוירמענגאנעהט.

איין טעע לעפעלע קריסטאלס אויף אַ פיינט וואסער (האלבע קוואָרט).

הידראָדזשען פּעראָקסייד.

דאָס קומט פּאַרטיג פון דער אַפּטעיק; אָבער אויף אַרויסצונעהמען פלעקען דארף מען צומישען אַביסעל אמאָניא וואסער, ווייל דאָרט פארזויערט מען דעם הידראָדזשען, אז ער זאָל קאָנען שטעהן. אמאָ־ניא פרעסט אויף די זויערקייט.

אמאניא.

ווי שוין געזאגט, אמאניא איז א גאז. ער ווערט צופיהרט מיט וואסער.

1 חלק וואסער זאפט אין זיך אריין פון 500 ביז 700 חלקים גאז. און דאס איז קאנצענטרירטע אמאניא. ווען מען צופיהרט די קאנ־צענטרירטע אמאניא מיט וואסער, קריגט מען „אקווא אמאניא", אדער „ספיריטס אוו הארטסהארן", אט דעם סארט, וועלכען מען קויפט אין די גראסעריס.

און אום אפצואוואשען עפעס אדער אויסשווענקען סחורה נאכ'ן ארויסנעהמען אן עסיד פלעק, נעהמט אט די „אקווא אמאניא" און צו־פיהרט זי ערשט מיט וואסער:

3 עסלעפעל אויף א קווארט וואסער.

דזשאוועל וואסער.

1 פונט וואש סאדע (סעל־סאדא) אויף 1 קווארט הייסע וואסער, און ½ פונט „קלארייד אוו ליים" אויף צוויי קווארט וואסער. מישט זיי ביידע צוזאמען, לאזט אויסקיהלען און זיך גוט אפזעצען. דאן זייעט אפ איבער א צווייענדיגען טשיז קלאט, נאר דאס אפגעזעצטע, קלארע „וואסער" האלט אין ערדענער, אדער גלעזערנער כלי.

באראקס.

1 טעע לעפעלע צו 1 קווארט וואסער.

אמאל 1 טעע לעפעלע אויף 1 גלאז וואסער, ווען מען דארף זעהר שטארק.*)

סארטירטע פלעקען

אזוי ווי פיל פלעקען ווערען פארהארטעוועט פון זייף אין דעם וואשען, וואלט געווען א גוטער פלאן, אז וואש טאג זאל זיין דינסטאג, און מאנטאג זאל דאס וועש איבערגעקוקט ווערען, די פלעקען ארויס־גענומען ווערען, איידער זייף ריהרט זיך אן אין דעם. און אין איין וועגס מעג דאס וועש טאקע דערוויל אויסקעפאררירכט ווערען אויך, אז א קליינער רים זאל ניט ווערען קיין גרויסער.

און אט גיבען מיר אלערליי גרופעס פלעקען:

גראז פלעק.

א פרישען גראז פלעק אויף ווייס וועש קאן מען ארויסנעהמען מיט אלקאהאל, אבער טאמער איז דער פלעק שוין פארלאזען איז גוט צו

---

*) באמערקונג. — אין די דריי גרופעס שטאפען פאר פלעקען האבען מיר בלויז אנגעוויזען, ווי אזוי זיך צו באגעהן אין אלגעמיין מיט זיי, ווי אזוי זיי צוזאמענמישען און צופערטיגען. אבער שוין טאקע אויף וואסערע פלעקען זיי צו געברויכען, ווייזען מיר ערשט אן אין דער קומענדער אפ־טיילונג, וועלכע הייסט „סארטירטע פלעקען". דער לעזער וועט דארפען

נעהמען טארטאריק עסיד, עס דערהיצען און הייסערהייט דערמיט וואשען דעם פלעק. ער ווערט דערפון גרין, אבער די גרינקייט קומט ארויס אין וואשען מיט ווארימע מיליענקעס. גראז פלעקען אויף וואלענס און זיידענס קומען ארויס פון איטער, אדער אלקאהאל, און די סחורה ווערט ניט באשעדיגט.

אדער רייבט אן דעם גראז פלעק מיט מאלעסעס און לאזט אביסעל שטעהן, דאן וואשט אין ווארימער וואסער, אהן זייף. אדער רייבט אן חזיר שמאלץ (אין אפטעיק).

טעע און קאווע פלעק.

ווען אט די פלעקען זיינען פריש, קומען זיי לייכט ארויס. שפרעט זיי אויס איבער א שיסעל הייסער וואסער און פון א טעע קעסעל (טשייניק) גיסט פון דער הויך אויף זיי נאך הייסע וואסער.

ווען אט די פלעקען זיינען שוין פארלאזט, אדער זיינען פארהארטעוועט געווארען פון וואשען מיט זייף, דאן מוז מען זיי שוין ארויסנעהמען מיט אקזעליק עסיד אדער דזשאוועל וואסער, אדער באדעקען מיט לימענע זאפט און זאלץ און טאקע אזוי האלטען אין דרויסען אויף דער זון.

אדער ווען די פלעקען זיינען אויף ביימוואל אדער לייווענט, ווייקט זיי איין אין א באראקס סאלושאן (א לעפעלע אויף א גלאז וואסער), לאזט ליגען אביסעל און שווענקט אוים אין קאכיגער וואסער.

ווען אט די פלעקען זיינען שוין שטארק פארהארטעוועט און קיין זאך ריהרט זיי ניט, פרובירט מיט „פאטעסיום פוירמענגאנעהט". צולאזט א לעפעלע אין א פיינט וואסער און נעצט איין דעם פלעק מיט א שטיקעל שוואם, ניט שטארק נאם, אדער מיט א מעדיצין דראפער; לאזט שטעהן א פינף מינוט און שווענקט באלד אוים אין לימענע זאפט און דאן שווענקט אין א סך וואסער. דאס איז גוט פאר אלע ווייסע סחורות, א חוץ רייאן זייד.

ווען אט די פלעקען זיינען פריש, נעהמט מען זיי אויך ארוים מיט גליצערין. לאזט ווייקען א פאר שעה און דאן שווענקט אוים אין ווארימער וואסער.

ווען ביים טיש טרעפט אזא פלעק אויף דעם ריינעם לייווענטענעם טישטוך, רוקט באלד אונטער א ברייטען טעלער מיט הייס וואסער, און טונקט איין דעם פלעק, רייבענדיג מיט די פינגער, ביז ער קומט ארוים. רוקט דאן ארונטער א צונויפגעלעגטען האנדטוך

אויפמישען צוריק דאס בלעטעל מיט יעדען מאטעריאל, וועלכען ער דארף האבען צו זיין פלעק, און אויסגעפינען, ווי מען באגעהט זיך מיט איהם. אט, צום ביישפיל, ווען מען געפינט, אז צו אזא און אזא פלעק רעקאמענדירען מיר צו נעהמען „אקזעליק עסיד", דארף מען געפינען „אקזעליק עסיד" אין דער אפטיילונג וואס מיר רופען „די דריי גרופעס", און דאן זעהן, ווי איהם צו געברויכען. אבער גערענקט, אז דאס זיינען אלץ געפעהרליכע סמ'ען.

און מיט ניט קיין זעהר הייסען אייזען גלעט איבער און מען דערקענט אפילו ניט, צי עפּעס האָט געטראָפען.

א פלעק פון שטאַרקער טעע איז גוט צו באַשיטען מיט צוקער און איהם לאָזען ווייקען אין וואַסער א האַלבע שעה, און דאַן איהם אויסשווענקען און האַלטען אויף דער זון, באַנעצענדיג איהם מיט לי־מענע זאַפט.

טעע, קאַווע און מילך פלעקען.

ווען אַט די פלעקען זיינען שוין פאַרלאָזט, רייבט זיי אָן מיט א געלעכעל פון אן איי, אויסגעמישט מיט גליצערין.

טשאָקאָלאַד און קאַקאַו פלעקען.

ווען אַט די פלעקען זיינען נאָך פריש, נעהמט מען זיי לייכט ארויס, איינווייקענדיג זיי אויף א פּאָר שעה אין גליצערין. שווענקט אויס אין וואַרימער וואַסער. זייף און וואַסער העלפט אויך זעהר אָפט.

פאַרהאַרטעוועטע פלעקען נעהמט מען ארויס מיט דזשאַוועל וואַסער.

ווען אַט די פלעקען טרעפען זיך אויף זאַכען, וואָס וואַשען זיך ניט, וואַשט זיי מיט בענזין, געזאָלין, אדער כלאָראָפאָרם. אָבער אַט די שטאָפען זיינען אלע לייכט צום אָנצינדען זיך, אַפילו ווען דער פלאַם פון פייער איז ווייט. טוט די ארבייט אין דרויסען.

שימעל פלעק.

א שימעל פלעק איז אָפט גוט אָנצוריייבען מיט גוטער געלער זייף און דאָס גוט באַדעקען מיט צושטויסענע קרייד און דאָס מיט דער האַנד גוט אריינפּרעסען. לעגט אַוועק אין דרויסען אויף דער זון און אלע מאָל באַשפּריצט מיט וואַסער. מען דאַרף די גאַנצע געשיכטע אַמאָל ווידערהאָלען עטליכע מאָל.

אָדער נעהמט א פערטעל פונט זייף דזשעלי (צולאָזטע זייף), מישט דאָס אויס מיט צוויי אונצען קראָכמאַל, אן אונץ זאַלץ און די זאַפט פון א לימענע. גיסט אָן אויפ׳ן פלעק און רייבט מיט א באַרשט. אָדער קאָכט דאָס שטיקעל וועש אין שטאַרקער באָראַקס וואַסער.

אָדער ווייקט איין דאָס פאַרשימעלטע פלאַץ איבערנאַכט אין זויער מילך, און טאַקע מיט דער מילך לעגט עס ארויס אין דרויסען אויף דער זון. טוט דאָס עטליכע מאָל.

אָדער באַנעצט דעם פלעק מיט לימענע זאַפט און באַדעקט מיט זאַלץ און לאָזט אזוי ליגען אויף דער זון אין דרויסען.

אַמאָל נעהמט מען ארויס א שימעל פלעק מיט מילך, אין וועלכער מען לעגט אריין קראָכמאַל און צולאָזטע זייף. ווייקט איין דעם פלעק אויף עטליכע שעה. וואַשט אויס און לעגט טרוקענען אין דרויסען אויף דער זון.

א שימעל פלעק נעהמט זיך אָפט ארויס, ווען מען באַדעקט איהם

געדיכט מיט אויסגעמישטע זאַלץ, לימענע זאַפט, צושטויסענע קראַכ־מאַל און צולאָזטע זייף. לעגט אַוועק אין דרויסען אויף דער זון.

א פאַרלאָזטען שימעל פלעק קאָן מען ארויסנעמען מיט דזשאַוועל וואסער, אָבער צו קיין זיידענס און וואָהל טויג דאָס דאָזיגע וואסער ניט. עס פרעסט אויף די סחורה.

אַ פאַרלאָזטען שימעל פלעק קאָן מען אָפט אויך ארויסנעמען מיט פּאָטעסיום פּוירמענגאנעהט, אדער אקזעליק עסיד.

שימעל פלעק אויף לעדער.

רייבט איין וואזעלין מיט אַ פלאַנעלענעם שמאַטקעלע, ווישט גוט אוים און פּאָלירט.

זשאַווער פלעק.

פון וויים וועש נעהמט מען אָפט אראָפּ דעם זשאַווער פלעק, ווען מען שפּרייט דעם פלעק אוים אויף אַ שיסעל מיט קאָכעדיג וואסער, אָדער וואסער, וואָס האלט טאָקע אין קאָכען און מען באשפריצט דאָס פלאַץ מיט לימענע זאפט. האלט עטליכע מינוט, שווענקט אוים, און טוט עס עטליכע מאָל. דאָס שאַדט ניט אפילו די עדעלסטע סחורות, וואָס קאָנען זיך וואַשען.

אויף אַ זשאַווער פלעק איז אויך גוט אָנצושיטען זאַלץ, דאַן באַ־שפריצען מיט לימענע זאַפט און אַוועקלעגען אין דרויסען אויף דער זון. באַשפריצט עטליכע מאָל מיט דער לימענע.

אַ זשאַווער פלעק איז אויך גוט צו באַדעקען מיט טרוקענע שטיק־לעך אקזעליק עסיד, אויסציהען איבער א כלי און דאָס באַנעצען מיט הייס וואַסער. שווענקט באלד אוים אין הייסער וואסער. טוט עס אַ פּאָר מאָל.

אָדער דאָס פאַרזשאַווערטע פלאַץ מעג מען איינווייקען אין גאָר שיטערע טאַרטאַריק עסיד (זעהט פריהער) און דורכקאָכען ביז דער פלעק קומט אַרוים. שווענקט גוט אוים אין עטליכע וואסערען. די סחורה מוז זיך קאָנען קאָכען נאַטירליך.

אַ פאַרהאַרטעוועטען זשאַווער פלעק קאָן מען אויך אויסקאָכען אין „קריעם אָוו טאַרטאַר". פיר פלאָכע טעע לעפעלעך „קריעם אָוו טאַרטאַר" אויף אַ פיינט וואסער איז די ריכטיגע פּאָרציע. שווענקט דערנאָך גוט אוים אין עטליכע וואסערען.

אָדער דאָס שטיקעל וועש מיט׳ן זשאַווער פלעק איז גוט צו באַ־דעקען מיט טרוקענע „סאַלטס אָוו לעמאָן" (זעהט פריהער), און דאָס האַלטען אויסגעשפּרייט איבער דער פאַרע פון אַ קאָכיגען טאָפּ וואסער, ביז דאָס ווערט צולאָזט און אריינגעזאַפּט אין דער סחורה. שווענקט עס דאַן גוט אוים. גוט נאָר פּאָר ביימוואָל און לייווענט.

אַ זשאַווער פלעק אויף ביימוואָל (קאַטען) און לייווענט איז אמאָל גוט אָנצושמירען מיט פּוטער און באַשיטען מיט פּאָטאַש (לייי), און

אזוי לאַנג רייבען, ביז דער פלעק געהט אראָפּ. שווענקט שנעל אויס אין הייסער וואסער.

זשאַווער אויף מעטאַלען.

רייבט איין מיט טערפענטין און דאַן מיט שטאַלענע וואָל איינגע־טונקען אין לינסיעד אויל, אדער אין פּיומיס סטאָון.

זשאַווער פלעק אויף פּאַדלאָגע.

פלעקען פון זשאַווער אויף געוועקסטע פּאַדלאָגעס נעהמט מען ארויס מיט אָקזעליק עסיד. מען וואשט דערנאָך גוט אָפּ מיט קאַלטע וואסער.

זשאַווער פלעק אויף מאַרבעל (מאַרמאָרשטיין).

נעהמט איין חלק אָקזעליק עסיד און צעהן חלקים אַלקאָ־האָל, אָדער איין חלק סאַלפאָריק עסיד (סם) מיט דרייסיג חלקים אַלקאָהאָל, מישט גוט אויס און שמירט אָפּ דעם פלעק און לאָזט שטעהן פופצעהן מינוט אָדער אביסעל מעהר, וואשט אָפּ מיט אמאָניע וואסער. די אמאָניא איז אַן אַלקאַליי, וועלכע פאַרניכטעט עסידס. טוט דאָס אַ פּאָר מאָל, ביז דער פלעק געהט אראָפּ.

אַ לייכטער זשאַווער־פלעק אויף אַט דעם שטיין קומט אָפט ארויס פון זאַלץ און לימענע זאַפט.

פאַרגעלטע פלעקען אויף מארבעל, וועלכער שטעהט אין דרויסען, נעמט מען אָפט אראָפּ, וואשענדיג פריהער מיט פּאָטאַש וואסער, נאָכדעם מיט ריינער וואסער און צום סוף מיט וואסער צופיהרט מיט היידראקלאָריק עסיד. וואשט נאָכדעם באלד אָפּ די הענט, ווייל דאָס איז אַ סם.

אייאָדין פלעק (יאָד)

אַ געלער פלעק פון אייאָדין אויף ווייסער סחורה קומט ארויס ווען מען טונקט איהם איין אין וואסער מיט אַ ביסעל אמאָניא.

אָדער באגיסט דעם פלעק מיט אַ ביסעל אַלקאָהאָל (דינייטשורד אַלקאָהאָל, אַפּטייק). דאָס איז איבערהויפּט גוט צו סחורה, וואָס קאָן ניט פאַרנעמען קיין וואסער.

זעהר אָפט קומט ארויס דער אייאָדין פלעק, ווען מען ווישט איהם גוט אויס מיט אַ שטיקעל שוואם איינגענעצט אין וואסער צופיהרט מיט אביסעל אמאָניא.

אייאָדין מיט קאַרבאָליק עסיד.

אום אייאָדין זאָל ניט קאָנען פאַרפלעקען קיין וועש, איז צו איהם גוט צוצומישען עטליכע טראָפּען קארבאָליק עסיד. צו דער הויט שאדט דאָס ביסעל קאַרבאָליק עסיד ניט.

טינט פלעק.

עס זיינען פאַראַן עטליכע סאָרטען טינט, און ניט צו אַלע זיינען גוט די זעלביגע מיטלען. עס איז אַ פאַקט, אַז עס זיינען הייִנטיגע

צייטען פאראן סארטען טינט, וועלכע מען קאן בשום אופן ניט ארויס-נעמען פון וועש. אבער איידער מען ווייסט מיט וואסער טינט מען האט צו טאן, דארף מען זיך א ריהר טאן און ניט ווארטען ביז דער פלעק ווערט פארהארטעוועט אדער ווערט צופלאסען. דארום דארף מען באלד ארויפשיטען א סך זאלץ, אדער צושטויסענעם קראכמאל, אדער צושטויסענעם קרייד, אדער מאגנעזיא, אדער טאלקום פוידער, אדער פולערס אוירט, אדער געלע קוקורוזע-מעהל. אט די אלע מיט-לען זיינען גוט אויף איינצוזאפען אין זיך די טינט און זי ניט לאזען צושפרייט ווערען. זיי זיינען אלע איינזאפערס.

טינט פלעק.

אמאל איז גוט באלד איינצונעצען דעם טינט-פלעק אין זויער-מילך און איהם לאזען ווייקען איבער נאכט.

אמאל איז גוט דעם טינט-פלעק איינצואווייקען אין קלייען צומישט מיט וואסער, און טאקע באלד אין לימענע-זאפט, און דאס אזוי טאן עטליכע מאל.

ווען באוועלנע אדער לייווענטענע סחורה קריגט א טינט-פלעק, כאפט א שטיקעל לימענע און רייבט גוט איין, אדער טונקט עס באלד איין אין צולאזטע חזיר-שמאלץ, אדער באגיסט מיט מילך און לאזט ווייקען.

א טינט-פלעק איז אויך גוט אויף א פאר מינוט צו באגיסען מיט א שטארקען אקזעליק עסיד אדער „סאלטס אוו לעמאן", שווענקט באלד אויס אין וואסער מיט אמאניא.

ווען טינט ווערט פארגאסען אויף קאלירטע זאכען, באנעצט מיט שוואכען טארטאריק עסיד (זעהט פריהער). טאמער בליאקירט דער קאליר דערפון אפ, באגיסט באלד מיט שוואכער אקווא אמאניא און דער קאליר ווערט צוריק אפגעפרישט.

אויב דער טינט-פלעק ווערט אויף דעליקאטע סחורה, נעמט איהם ארויס מיט פאטעסיום דויר מענגנעהט.

א טינט-פלעק איז אמאל אויך גוט ארויסצונעמען מיט „דזשאוועל וואסער". אבער דאס טאר מען ניט געברויכען אויף זיידענס אדער וואל.

אדער נעמט דעם פלעק ארויס מיט הײדראדזשען פעראקסייד.

ווען די טינט-פלעקען טרעפען זיך אויף קליינע שטיקלעך וועש פון דעליקאטער סחורה, ווי למשל גוטע נאז-טיכלעך, בלאנדען, איז גאר קיין בעסער מיטעל ניטא ווי איינצואווייקען די פלעקען אין צולאז-טען חלב; נאך דעם, ווי די פלעקען פארשוואונדען, קאכט מען אויס די זאכען אין זייף-וואסער.

דערפון קאן מען זעהן ווי וויכטיג עס איז אין א הויז צו האלטען א פארשלאסען שאפקעלע מיט אלע זאכען צום ארויסנעמען פלעקען.

וויל וואָס פריהער מען נעמט זיך צו די פלעקען, אלץ שנעלער און לייכ-
טער קומען זיי ארויס.

טינט פלעק אויף פאַרשיידענס.

ווען אַ טינט-פלעק טרעפט אויף אַ גוטען מלבוש, לוינט זיך צו קויפען אַ פלעשעל „טינט ארויסנעמער” און נאָכפאָלגען די אינסטרוק-ציעס, וואָס קומען געוועהנליך מיט׳ן פלעשעל.

אַ טינט-פלעק אויף פאַפיר קאָן מען אָפּרייבען מיט דעם פאַרקיי-ערטען שפיץ פון אַ קריסטאל טאַרטאַריק עסיד (אַ טרוקען שטיקעל) איינגענעצט אין וואַסער. לאָזט עס דאָן גוט אָפּטריקענען. און ווען מען וויל אמאָל אויסמעקען די טינט פון אַ פעהלער, וואָס מען האָט גע-מאַכט אויף׳ן פאַפיר, איז דאָס אויך אַ גוטער מיטעל. מען דאַרף עס לאָזען גוט אויסטריקענען איידער מען נעמט שרייבען אויף דעם פלאַץ.

רויטער טינט פלעק.

צו אָט דעם פלעק געברויכט סאָדיום סערבאַרעהט (אַפּטייק). ווייקט איין דעם פלעק אויף אַ צוויי טאָג, שווענקט גוט אויס. דאָס איז גוט ווען די סחורה וואַשט זיך.

פלעק פון אינדעליבל טינט.

אַ פלעק פון דעם סאָרט טינט, וועלכער איז געמאַכט, אַז ער זאָל זיך טאַקע ניט ארויסוואַשען, ווי צום ביישפּיל, ווען מען צייכענט אוים וועש פאַר דער לאָנדרי — אָט אַזאַ טינט פלעק קאָן מען אמאָל פּאַרט ארויסנעמען מיט דזשאַוועל וואַסער. טוט דאָס עטליכע מאָל, נאָך יעדען מאָל אויסשווענקען אין פרישער וואַסער און דערנאָך אין אַמאָ-ניא וואַסער, אָבער געדענקט: דזשאַוועל וואַסער קאָן מען ברויכען נאָר אויף באַוועל און לייעוונט, ניט אויף קיין חיה-מאַטעריאל, ווי זייד אָדער וואָל.

אַ פלעק פון אינדעליבעל טינט קאָן זיך אמאָל גוט ארויסנעמען מיט קאַראַזיוו סאָבלימעהט אין אַ שוואַכען סאָליושאָן. אָבער דאָס איז זעהר אַ שטאַרקער סם, און מען דאַרף היטען די פינגער און דערנאָך פאָרזיכטיג גוט אויסוואַשען די כלים און אויסווישען אַלץ ארום.

טינט פלעק אויף מאַרמאָשטיין.

אַ טינט-פלעק אויף מאַרמאָרשטיין אָדער האָלץ נעמט מען אָפּט ארויס מיט קאָנצענטרירטע אַמאָניא, און מען שווענקט דאָס באַלד אויס.

אַ טינק-פלעק אויף מאַהאָגאַני, ראָוזוואוד אָדער בלעק-וואָלנאַט נעמט מען ארויס מיט אַ זעקס טראָפּען „ספּיריטס אָוו נייטער”, אויס-געמישט מיט אַ לעפעל וואַסער. באַשמירט דעם פלעק מיט אַ פעדער און ווען דער פלעק געהט אראָפּ, ווישט באַלד אָפּ מיט אַ נאַסען טוך. אמאָל דאַרף דאָס וואַסער זיין אַביסעל שטאַרקער ווי מיט זעקס טראָפּען.

בלוט פלעק.

א שטיקעל סחורה מיט א בלוט-פלעק טאָר מען ניט ארייגלעגען אין הייסער וואסער, ווייל דער פראָטעאין (פלייש) ווערט פארהאַר-טעוועט. ציהט עס אוים איבער א שיסעל קאלטער וואסער, מיט'ן פנים פון פלעק אין וואסער אריין און מיט א צונויפגעלעגט שמאטקעלע רייבט אזוי, אז דאס בלוט זאָל ניט דארפען דורכגעהן דורך און דורך, נאָר געהן אין וואסער אריין. אזוי איז גוט צו טאָן מיט אנדערע פלעקען אויך.

ווען דאס שטיקעל וועש מיט'ן בלוט-פלעק קאָן זיך לייכט וואשען, ווייקט עס איין אין קאלטער וואסער. רייבט ביז דאס לאָזט א לייכט ברוינעם פלעק. דאן הייסט עס אז דער פראָטעאין איז שוין ארוים און איצט מעג מען שוין דאס וואשען אין הייסער וואסער מיט זייף.

אָדער ווייקט איין דאס פארפלעקטע פלאץ אין א גאלאָן וואסער, צו וועלכען עס איז צוגעגעבען צוויי עס-לעפעל פון דער געוועהנליכער הויז-אמאָניא. די פלעקען ווערען בלאס, דאן קאָן מען שוין וואשען מיט'ן וועש.

בלוט-פלעקען אויף ווייסע וואָל, זייד און אנדערע סחורות קומען ארוים, ווען מען ווישט זיי מיט הייזדראָדזשען פעראָקסייד. טונקט איין א שוואם און ווישט איבער'ן פלעק.

א פארקאָכטען בלוט-פלעק קאָן מען ארויסנעמען מיט דזשאַוועל וואסער, אָבער צו זייד און וואָל טויג דאס ניט. דאס עסט די סחורה.

א בלוט-פלעק אויף א שווערען מאטעריאל, ווי פלאנעל, אָדער א וואָלענער קאָלדרע קאָן מען פרישערהייד אראָפּנעמען מיט געדיכטען רויעם קראָכמאָל. מישט דעם רויעם קראָכמאָל געדיכט אוים מיט וואסער און לעגט עס ארויף אויפ'ן פלעק, און לאָזט פארטריקענען. בארשט עס דערנאָך אראָפּ. אמאָל דארף מען דאס טאָן א פאָר מאָל.

פעטע פלעקען.

פעטע פלעקען פון שמאלץ דארף מען באלד אָפּקראצען מיט א מעסער און אויף אזא אופן אראָפּנעמען א סך פון דער פעטקייט, און אויב די סחורה קאָן זיך וואשען איז גוט דעם פלעק באלד אנזייפען מיט נעפּטא זייף און איהם וואשען אין הייסער וואסער.

א פעטער פלעק אויף זאכען, וואס איז ניט באקוועם צו וואשען, באדעקט באלד מיט צושטויסענעם קרייד, אָדער קראָכמאָל, אָדער מאג-נעזיא, אָדער פולערס אוירט (אפטייק), אָדער קלעק-פאפיר. די דאָ-זיגע זאכען נעמען אין זיך איין א סך פון דער פעטקייט. דאן ווישט אָפּ מיט די זאכען וואס מיר גיבען אונטען.

ווען אָט די נאָר-וואס דערמאָנטע איינזאפערס האבען שוין איינ-געזאפּט א סך פעטקייט פון פלעק, איז דאן גוט צו ספּאָנדזשען איהם מיט איינעם פון אָט די זאכען: געזאָלין, כלאָראָפאָרם, איטער אָדער בענזאָל. אָט די זאכען צינדען זיך אָבער לייכט אָן. דארף מען אר-

בייטען מיט זיי אין דרויסען, אָדער ווען קיין פייער איז ניטאָ אין הויז. אַפילו אַ שוועבעלע טאָר מען דאַן ניט אָנצינדען, ווייל די גאַזען פון זיי שוועבען ארום אין הויז. עפענט אַלע פענסטער. עס איז גוט אונטער'ן פלעק ארונטערצולעגען אַ צונויפגעלעגטען ריינעם טוך און אויף איהם האַלטען דעם פלעק און נעצען שטאַרק מיט די זאַכען, מיט וועלכע מען אַרבייט, אום דער פלעק זאָל זיך ניט צושפּרייטען. ווען דער פלעק איז שוין ארויס, רייבט מיט אַ ריין שמאַטקעלע, ביז עס ווערט טרוקען.

אָדער באַשמירט דעם פעטען פלעק מיט אומגעזאַלצענער פּוטער און רייבט פון אויבען מיט כלאָראָפאָרם. היט זיך פון פייער.

פאַר אַ פעטען פלעק אויף זיירענם ווערען רעקאָמענדירט אָט די אַלע זאַכען: כלאָראָפאָרם, פּרענטש טשאָק, „עסענס אָוו לעמאָן" מאַג־נזעיא. דאָס געלבעל פון אַן איי, בענזין. זיי ווירקען בעסער ווען דער פלעק איז פריש און נאָך וואַרים.

פעטער פלעק פון מאַשין-אייל.

רייבט אַן אויפ'ן פלעק אַ סך וואַש-סאָדע, אָדער באַק-סאָדע (ביי־קאַרבאָנייט אָוו סאָדאַ), שפּריט אוים איבער אַ שיסעל און גיסט קאָכיגע וואַסער, ביז דער פלעק געהט ארוים.

פעטער פלעק פון פלייש.

מיט אָט דעם פלעק מוז מען זיך באַגעהן ווי מיט אַ בלוט-פלעק און איהם פריהער ניט לעגען אין הייס וואַסער, אַז דער פּראָטעין זאָל ניט פאַרהאַרטעוועט ווערען. דערנאָך, ווען דאָס בלוט איז שוין ארויס, מעג מען דאָס פעטקייט וואַשען אין הייסע וואַסער מיט זייף, אָדער ווי די איבעריגע פעטע פלעקען.

פעטער פלעק פון מילך.

מילך-פלעקען באַשטעהען פון פעטקייט און פּראָטעיאין. דאַרום דאַרף מען פריהער אויסוואַשען אָדער אויסווישען דעם פּראָטעין מיט קיהלער וואַסער און די פעטקייט מעג מען וואַשען מיט הייסער וואַסער און זייף, אָדער געברויכען די מיטלען פאַר פעטע פלעקען. אויף זיידענם געברויכט כלאָראָפאָרם, גאַזאָלין, אַלקאָהאָל. היט זיך פאַר פייער.

פעטער פלעק פון קריעם (סמעטענע).

דאָס איז בלויז אַ פעטער פלעק אָהן פּראָטעאין. געברויכט הייסע וואַסער מיט נעפּטאַ זייף אויב דאָס וועש קאָן זיך וואַשען. אויב ניט, נעמט גאַזאָלין, קאַרבאָן טעטראַקלאָרייד.

פעטער פלעק פון פּאַראַפין.

אָט דער פלעק ווערט באַלד פאַרהאַרטעוועט און צושפּרייט זיך. נעמט אַראָפּ מיט אַ מעסער, וויפיל עס לאָזט זיך; לעגט ארויף אַ שטיק קלעק-פּאַפּיר און פּרעסט מיט אַ הייסען אייזען. די פעטקייט זאַפּט זיך אַפּט אין גאַנצען איין אין פּאַפּיר אריין.

אויב דאָס דאַזיגע מיטעל העלפט ניט אין גאַנצען, ספּאָנדזשט דעם פלעק מיט געזאָלין, בענזין, בענזאָל, אָדער קאַרבאָן טעטראַקלאָ־רייד. היט זיך פאַר פייער.

פעטער פלעק פון אַ קאַלירטען ליכט.

דאָס קאָלירטע ליכט איז געוועהנליך פּאַראַפין און עפּעס אַ פאַרב. פריהער נעמט אַראָפּ דעם פּאַראַפין מיט אַ מעסער און דערנאָך גע־ברויכט בענזין, בענזאָל אָדער קאַרבאָן טעטראַקלאָרייד.

פעטער אייער פלעק.

דאָס ווייסעל פון איי ווערט פאַרהאַרטעוועט פון הייס וואַסער. דאַרף מען דאָס גאַר צום ערשטען וואַשען אין קאַלט וואַסער. דערנאָך מעג מען שוין דעם פלעק וואַשען אין הייס וואַסער, ווייל דאָס געלכעל האָט 33 פּראָצענט פעטס.

פעטער פלעק אויף לעדער.

באַדעקט דעם פלעק מיט ווייסעל פון אַן איי און לאָזט שטעהן אויף דער זון, אָדער מישט אוים צוקוועטשטע געקאָכטע קאַרטאָפעל מיט עסיג און טערפּענטין און לעגט אַרויף אויפ'ן פלעק. לאָזט פאַר־טריקענט ווערען און רייבט אַראָפּ.

פון לעדער קאָן מען אָפט אַרויסנעמען פלעקען מיט אַ ביסעל פּעט־ראָל אויף אַ שמאַטקעלע. זייט פאַרזיכטיג פאַר פייער. טוט די אַר־בייט אין דרויסען.

פעטער פלעק אויף שפּאַליער.

אַ פעטען פלעק פון שפּאַליער אויף דער וואַנט נעמט מען אַראָפּ מיט „פולערס אוירט (אַפּטייק). פאַרמישט מיט וואַסער געדיכט, ווי טייג, קלעפּט אַרויף אויפ'ן פלעק און לאָזט שטעהן אַ צוועלף שעה. אפשר דאַרף מען דאָס טאָן אַ פּאָר מאָל.

פעטער פלעק אויף אַ מלבוש.

אַ פעטען פלעק פון אַ גוטען מלבוש נעמט מען אַרוים מיט סאָופּ־באַרק (זייף־קאָרע, אַפּטייק). אַן עס־לעפעל אויף אַ פערטעל קוואָרט וואַרימער וואַסער. טונקט איין אַ ווייך שמאַטקעלע און רייבט דער־מיט אויף די פעטע פלעקען. אַמאָל בעסער ווי בענזין און ניט גע־פעהרליך.

פעטער פלעק אויפ'ן קוליעס.

צולאָזט צוויי אונצען ווייסע זייף אין אַ קוואָרט וואַסער, גיט צו צוויי אונצען אַמאָניאַ און אַ טיי־לעפעלע סעליטרע (סאַלפּיטער) און רייבט אַן מיט אַ באַרשט.

אָדער אַ פעטען פלעק אויף אַ קוליעס איז גוט צו באַדעקען מיט אַ שטיק קלעק־פּאַפּיר און צופּרעסען מיט אַ הייס אייזען. טוט עס עט־ליכע מאָל און נעמט עטליכע שטיקלעך פרישע קלעק־פּאַפּיר.

פעטער פלעק פון וואזעלין.

נייע און אלטע וואזעלין־פלעקען קומען ארויס ווען מען ווייקט זיי איין אין טערפענטין.

עסיד פלעק (זויערקייט פלעק).

ווען אן עסיד ווערט אויסגעגאסען אויף א מלבוש, איז אחוץ וואס ער פיהרט איבער די פארב, פרעסט ער נאך אויף די סחורה אויך. מען דארף באלד דעם פלעק אויסשפרייטען אויף א שיסעל וואסער און איהם איינטונקען מיט'ן פלעק אין וואסער אריין, און טאקע באלד נייטראליזירען דעם זויערען פלעק מיט אן אלקעליי, דאס הייסט א געגען־עסעיד, וואס פרעסט אויף עסיד. און דאס איז באק סאדע אדער אמאניא. מאכט זיי ניט שטארק. (בלעטעל 315). פון דעם עסיד און דעם אלקעליי ווערט א זאלץ און דאס שווענקט זיך אויס. שווענקט א סך מאל און גיט דעם פלעק א לעק מיט דער צונג צו פיהלען, צי עס איז געבליבען זויערקייט פונ'ם עסיד אדער ביטערקייט פון דעם אל־קעליי. אויב יא, דארף מען ווייטער שווענקען, ווייל ביידע עסען זיי די סחורה.

א קליינעם זויערקייט־פלעק קאן מען אמאל פארניכטען, ווען מען האלט איהם איבער א גלאז מיט אמאניא. דער גאז, וואס הויבט זיך אויף, נייטראליזירט (פרעסט אויף) דעם עסיד. דאס איז דער בעסטער מיטעל פאר סחורה, וואס וואשט זיך ניט לייכט. אבער אמאל טרעפט, אז פון אט דעם מיטעל ווערט דער קאליר פון דער סחורה געענדערט, איז דאס גוט צו באנעצען מיט א שוואכען סאליושאן אסיטיק עסיד אדער פשוט'ן ווייסען עסיג.

אזא זויערען פלעק קאן מען אויך נייטראליזירען, ווען מען באדעקט איהם פון ביידע זייטען מיט באק־סאדא (בייקארבאנייט אוו סאדא). אויף דער סאדא באשפריצט מיט אביסעל וואסער און ווען עס הערט אויף צו זידען (סאדע מיט דעם עסיד), שווענקט גוט אויס.

אלקאליי פלעק.

פון אמאניא אדער וואש־סאדא אליין ווערט אמאל א פלעק אויף א מלבוש. דאן איז גוט צו געברויכען אן עסיד אויף איהם צו נייטרא־ליזירען, אבער אמאל איז איינפאכע וואסער גענוג.

ווען א מלבוש ווערט פארפלעקט פון וואש־סאדא, אדער אמאניא (ביידע אלקאליים) איז גוט דאס פלאץ אויסצושפרייטען אויף א צו־נויפגעלעגטען האנדטוך, אדער עטליכע שטיקלעך קלעק־פאפיר, און באנעצען מיט א שוואם, איינגעטונקען אין ווייסען עסיג אדער לימענע זאפט. ריהרט דאן אן מיט דער צונג און ווען דער פלעק איז געווארען זויער, שווענקט באלד אויס. אן אלקאליי פרעסט אויך סחורה, גראד ווי די עסידס. פונ'ם עסיג ווערט א פלעק, אבער ער וואשט זיך אויס אין וואסער.

פרוכט און בערי פלעקען.

1) כמעט אלע פרוכט און בערי-פלעקען קאָנען פרישערהייט ארויס־גענומען ווערען מיט הייסער וואַסער, אָדער אַפילו וואַרימער וואַסער. ווען זיי ווערען שוין פארטריקענט ווערט שוין שווער זיי ארויסצו־נעמען, איבערהויפט ווען די פלעקען זיינען פון פיעטשעס אָדער רויטע און פוירפעל בערים. פון זייף ווערען פרוכט-פלעקען פארהארטעוועט און ווערען גרין אָדער בלוי, דארום איז גוט זיי פריהער ארויסצונעמען מיט אנדערע מיטלען און דערנאָך ערשט וואַשען דאָס שטיקעל וועש.

2) ציהט אוים דאָס פלאַץ מיט'ן פלעק איבער אַ שיסעל און בינדט דאָס ארום און מיט אַ טשייניק (וואַסער טיי-קעסעל) אָנגעפילט מיט קאָכיגער וואַסער, גיסט דאָס וואַסער פון דער הויך (אַ דריי פוס הויך, אויב מעגליך), אַז דאָס וואַסער זאָל פאַלען מיט קראַפט אויפ'ן פלעק. אַמאָל איז גוט נאָך איינצורייבען מיט אַ בערשטעל און נאָך גיסען הייסע וואַסער. דאַן הענגט ארוים אין דער זון. נאָר וואַש-סחורה קאָן דאָס אויסשטעהן, נאַטירליך.

3) נאָך דער אויבען-דערמאָנטער היים-וואַסער באָד איז אויך גוט דעם פלעק גוט אָנצורייבען מיט לימענע און איהם ארויסהענגען אין דער זון.

4) ווען אָט דער פלעק איז אַן איינגעשפּארטער נאָכ'ן הייסען וואַ־סער, ציהט איהם ווידער אוים איבער אַ שיסעל מיט וואַסער און מיט אַ מעדיצין-דראָפּער (פּיפּעטקא) גיסט אַן עטליכע טראָפּען אָקזעליק עסיד (אַ סם), לאָזט ווייקען עטליכע מינוט און טונקט באַלד איין אין אַמאָניא וואַסער אום צו נייטראַליזירען דעם עסיד.

5) פאַרהאַרטעוועטע פרוכט און בערי-פלעקען קאָן מען אויך ארוים־נעמען מיט פּאָטעסיום פּוירמענגאַנייט.

6) פאַרהאַרטעוועטע פרוכט-פלעקען קאָן מען אויך ארויסנעמען מיט דזשאַוועל-וואַסער, אָבער דאָס איז ניט גוט אויף וואָל און זיידענס.

7) אַ פרוכט און בערי-פלעק, וועלכער איז נאָכ'ן הייסען וואַסער גע־וואָרען בלוי אָדער גרוי, קאָן מען אָפט ארויסנעמען מיט אַ שיטערען אָקזעליק עסיד (בלעטעל 308). טוט דאָס עטליכע מאָל, גוט-אויס־שווייקענדיג נאָך יעדען באַנעצען מיט'ן עסיד.

בלאָטע פלעק.

אויף וואַש-סחורה איז אַ בלאָטע-פלעק אַן איינפאַכע זאַך. זייף און וואַסער זיינען די מיטלען. אָבער אויף וואָל און זיידענס מוז מען זיי שוין ארויסנעמען מיט דענייטשורד אַלקאָהאָל (אַפּטייק), אָדער איינווייקען אין קעראָסין.

אַ בלאָטע-פלעק אויף שווארצע, שטאַרקע אָבער גלאַטע זיידענס (טעפעטא) נעמט זיך לייכט אַראָפּ, ווען מען רייבט דעם פלעק מיט רעפּטלעך רויע קאַרטאָפעל. דער ווייסער קראַכמאַל, וואָס בלייבט איבער, בארשט מען דערנאָך אַראָפּ, ווען דאָס פלאַץ טריקענט אויס.

פאר א דעליקאַטען זיידענס איז דאָס א צו שטאַרקער מיטעל. גע-
ברויכט דאַן געזאָלין, איטער.

סמאָלע-פלעק (טאַר).

סמאָלע אויף א קאָלירטען מלבוש דאַרף מען באַדעקען מיט חזיר-
שמאַלץ (אין אַפּטייק) און דערנאָך אויסשווייבקען אין וואַרימע מילינ-
קעס פון גוטער ווייסער זייף. געזאָלין איז בעסער ווי וואַסער, ווייל
ער שאַדט ניט די קאָלירען. ס'איז אויך גוט אָט דעם פלעק
איינווייקען אין בוימעל אויף 24 שעה און דאַן וואַשען. טערפּענטין
נעמט אויך אַמאָל אַראָפּ די סמאָלע.

א פרישען סמאָלע-פלעק איז גוט צו באַדעקען מיט פולערס אוירט
(אַפּטייק) אויסגעמישט מיט טערפּענטין. לאָזט פאַרטריקענען און
באַרשט אָפּ מיט א שטייפער באַרשט. טוט עס א פּאָר מאָל.

סמאָלע פלעק אויפ'ן קוליעס.

אָט דעם פלעק מוז מען גוט אָפּרייבען מיט א שמאַטקעלע איינ-
געטונקען אין קאַרבאָן טעטראַקלאָרייד (אַפּטייק). בייט אָפּט דאָס
שמאַטקעלע, ביז עס קומט שוין אַרויס ריין.

סמאָלע פלעק.

נעצט איין די סמאָלע-פלעקען אין צולאָזטען חזיר-שמאַלץ (לאַרד),
לאָזט ווייקען און דערנאָך נעמט אַרויס מיט הייס וואַסער, אויב די
סחורה קאָן דאָס אויסשטעהן. טוט דאָס עטליכע מאָל.

אָט די אַלע אויבען-אויסגערעכענטע מיטלען פאַר סמאָלע-פלעקען
זיינען אויך גוט צו עקסעל-גריעס, עספאַלט, פיינט א. אז. וו.

סמאָלע פלעק אויף די הענט.

רייבט מיט לימענע שאַלאַכץ.

פאַרסמאַליעטער פלעק.

1) ווען א שטיקעל וועש איז צו שטאַרק פאַרסמאַליעט, הייסט עס,
אַז די פעדעמער זיינען שוין פאַרבּרענט, און מען קאָן זיי שוין גאָר ניט
העלפען. אָבער ווען דער פלעק איז לייכט, זיינען יאָ פאַראַן א פּאָר
מיטלען צו איהם. ווייס וועש ווערט אָפּט צוריק ווייס, ווען מען וואַשט
דעם פלעק מיט זייף און וואַסער.

2) אָדער דעם פלעק אויף ווייס וועש (וואָס וואַשט זיך) איז גוט צו
באַנעצען מיט וואַסער, גוט אָנזייפען און אַרויסלעגען אין דרויסען אויף
דער זון אויף א גאַנצען טאָג, אָדער נאָך לענגער. וואָלענס קאָן מען
אַמאָל ראַטעווען, ווען מען רייבט מיט עמערי פּאַפּיר (האַרדוועהר).
זיידענס קאָן מען ניט ראַטעווען.

3) א לייכטען פלעק אויף ווייסע סחורה קאָן מען אַרויסנעמען אויך
אָט אַזוי: דעקט איבער דעם פלעק מיט א ריינעם ווייסען טוך איינ-
געטונקען אין הײדראָדזשען פעראָקסייד (אַפּטייק) און לעגט אויף דעם
אַרויף א ריינעם טרוקענעם טוך און פּרעסט, ניט מיט קיין זעהר הייסען

אייזען. ווען דער איבערשטער טוך ווערט שוין נאַס פון דעם פעראָק־סייד, נעמט אַן אַנדערען און אפשר נאָך אַן אַנדערען. דאָס אייזען טאָר ניט אָנריהרען, ניט דעם פעראָקסייד און ניט דעם פלעק אַליין, וועלכער איז נאַס פון פעראָקסייד, ווייל ער וועט באדעקט ווערען מיט זשאַווער־פלעקען. פריהער מאַכט די ערשטע לייכטע פּראָבעס, וועלכע זיינען אָנגעוויזען אויבען, אָבער ווען די פאַרסמאַליעטע פלעקען זיינען איינגעשפּאַרט, דאַרף מען שוין נעמען אַט דעם לעצטען מיטעל מיט'ן פעראָקסייד.

פיינט־פלעק (אייל פאַרב).

1) אַ פרישער פלעק פון אויל־פאַרב נעמט זיך לייכט אַראָפּ פון אַלע סחורות מיט געזאָלין, טערפּענטין (זעה צולאָזוערם). מען דאַרף דעם פלעק פריהער גוט אָפּקראַצען מיט אַ מעסער און דערנאָך ספּאָנדזשען מיט אַ שוואָם אָדער ריינעם טוך אויף דעם פלאַץ, זייענדיג פאָרזיכטיג ניט צו צושפּרייטען דעם פלעק. ווישט מיט די מיטלען פון ביידע זייטען אויף דער סחורה.

2) ווען די פרישע פיינט־פלעקען זיינען פאַרשפּרייט איבער'ן גאַנ־צען מלבוש איז איהם גוט איינגאַנצען איינצוטונקען אין דעם געזאָלין אָדער טערפּענטין, און שווענקען שפּעטער אין ריינעם געזאָלין אָדער טערפּענטין. היט זיך פאַר פייער.

3) ווען פיינט־פלעקען זיינען שוין ניט פריש, אָבער נאָך ניט שטאַרק פאַרלאָזט, קאָן מען זיי איינווייקען אין אַמאָניאַ־וואַסער און באַשפּריצען מיט טערפּענטין. דרעהט איין דעם מלבוש אויף אַ פּאָר שעה אום ווייך צו מאַכען די פלעקען און דאַן וואַשט די פלעצער אין געזאָלין אָדער טערפּענטין. אמאָל העלפט וואַרימע וואַסער און זייף אויך.

4) אַ פיינט־פלעק האָט ליב קלאָראָפאָרם, בענזאָל, קאַרבאָן טעטראַ־קלאָרייד. פריהער פּרובירט די ערשטע מיטלען.

פיינט־פלעקען אויף ווייסע זאַכען קאָן מען אָפט אויסקאָכען מיט דריי עס־לעפעל וואַשינג־סאָדע צו פיר קוואָרט וואַסער. נאַטירליך, דאָס קאָן מען ניט געברויכען צו דעליקאַטע סחורה.

פיינט־פלעק אויף גלאָז.

אַזעלכע פלעקען קאָן מען אַראָפּנעמען מיט אַ סייפטי־רייזאָר בלייד אריינגעשטעלט אין אַ הענטעל (אין צעהן סענט סטאָר).

אַלטע פיינט־פלעקען אויף גלאָז נעמט מען אָפט אַראָפּ מיט אַ שמאַטקעלע איינגעטונקען אין קעראָסין, טערפּענטין אָדער עסיג.

פענסיל־פלעק (בליישטיפט).

אַזאַ פלעק אויף אַ מלבוש, וואָס וואַשט זיך, מוז מען פריהער ארויסנעמען איידער מען לעגט איהם אין וואַסער אריין, ווייל איניגע פענסילס ווערען אומאויסמעקבאר (אינדעליבל) פון וואַסער. פּרובירט פריהער אָפּרייבען מיט אַ פענסיל־מעקער. אויב ניט, געברויכט קלאָ־ראָפאָרם, געזאָלין.

אינדעליבעל פענסיל פלעק.

אַט די פלעקען טאָר מען ניט נעצען מיט וואַסער, ווייל זיי ווערען נאָך שוואַרצער און צושפּרייטען זיך. נעצט איין דעם פלעק אין דינייטשורד אַלקאָהאָל, איטער, אָדער אַסעטאָן. פּאָטעסיום פּוירמענגענייט איז אויך גוט געוועהנליך. טאָמער איז דער פלעק אויף וואַש-סחורה און איז שוין פאַרהאַרטעוועט, נעמט איהם אַרוים מיט דזשאַוועל וואַסער. נאָר פאַר באַוועל (קאַטען) און לייווענט.

טאַבאַק פלעק.

אַט דער פלעק אויף וואַש-גודס וואַשט זיך אָפּט אויס, איבער-הויפּט ווען מען האַלט עס דערנאָך נאַסערהייט אויף דער זון. באַנעצט עס נאָך מיט לימענע-זאַפּט. דאָס נעמט אַרויס די ברוינקייט.

טאַבאַק-פלעק אויף סחורות וואָס וואַשען זיך ניט נעמט זיך אַרוים מיט דינייטשורד אַלקאָהאָל אָדער פּאָטעסיום פּוירמענגענייט.

אַט דער פלעק אויף מעשענע אָדער קופּערנע טעצלעך געהט לייכט אַראָפּ פון דינייטשורד אַלקאָהאָל.

פליגען פּאַפּיר פלעק.

אַט די אומאַנגענעמע פלעקען נעמט מען אַרוים מיט קעראָסין, קאַרבאָן טעטראַקלאָרייד אָדער בענזאָל.

פליגען-פלעקען אויף געגילדעטע ראַמען.

אַט די פלעקען געהט איבער מיט אַ ווייך שמאַטקעלע איינגע-טונקען אין ווייסעל פון אַן איי. לאָזט שטעהן אַ ווייל און ווישט אָפּ מיט אַ ביסעל בוימעל און רייבט גוט אויס מיט אַ פלאַנעל.

אָדער שמירט זיי איבער מיט אַ פעדער איינגעטונקען אין אַלקאָ-האָל און דאַן ווישט אָפּ מיט אַ ווייך שמאַטקעלע. (זעהט ז. 368).

פלעק אויף'ן מעבעל.

פלעקען אויף הילצערנע מעבעל נעמען זיך אָפּט אַרוים, ווען מען שמירט זיי איבער מיט סאַלאַד אויל (בוימעל), און מען לאָזט אַזוי שטעהן עטליכע שעה. דערנאָך דאַרף מען זיי איבעררייבען מיט „מעטילייטעד ספּיריטס" (אַפּטייק).

פינגער-פלעקען אויף מעבעל.

נעצט איין אַ שמאַטקעלע אין אָליוו-אויל (פּראָוואַנץ בוימעל), לינסיעד אויל אָדער פּאַראַפין אויל און דערמיט ווישט אָפּ די פינגער-פלעקען. ווישט אָפּ טרוקען און פּאָלירט מיט אַ שעמי-קלאָט גוט אויס-געדרעהט פון וואַרימער וואַסער.

פון געאוילטע מעבעל איז בעסער אַראָבצונעמען די פלעקען מיט אַ שמאַטקעלע איינגעטונקען אין קעראָסין. ווישט אָפּ און פּאָלירט אָפּ מיט אַ פלאַנעל, אָדער אַן אויסגעדרעהטען פייכטען שעמי-קלאָט. קיין מאָל טאָר מען ניט געברויכען קיין טרוקענעם שעמי-קלאָט אויף מעבעל.

דער ווייסער פלעק אויף מעבעל

דער ווייסער פלעק, וואָס ווערט אויף מעבעל פון היים וואַסער, אָדער אַ הייסען טעלער, קאָן מען אַראָפּנעהמען אויף פאַרשיידענע אופנים. איין מאָל העלפט איין מיטעל, אַנאַנדער מאָל אַן אַנדערער.

1) האַלט איבער'ן פלעק אַ היים אייזען, אָבער קומט ניט צו צו נאָהענט, אַז דער פּאַליש זאָל ניט איבערגעפיהרט ווערען.

2) רייבט איין דעם פלעק מיט קעראָסין, ווישט אויס טרוקען און פאַלירט מיט פלאַנעל, אָדער פייכטען שעמי קלאָט.

3) באַנעצט מיט לינסיעד אויל אויסגעמישט האַלב-אויף-האַלב מיט אַלקאָהאָל, ווישט אויס און פּאַלירט.

4) אַ פּאָר'עקשן'טען ווייסען פלעק איז גוט איבערצוזיעקען מיט באַק-סאָדע און האַלטען איבער דעם אַ היים אייזען, ניט צוקומענדיג צו נאָהענט, אַז דער פּאַליטור זאָל ניט קאַליע ווערען. טוט דאָס, אַ פּאָר מאָל.

5) אָדער באַדעקט דעם פלעק מיט בוימעל און פּאַלירט דערנאָך מיט אַ ווייך שמאַטקעלע איינגענעצט אין אַלקאָהאָל.

6) אָדער באַנעצט דעם פלעק מיט עסענס אָוו פּעפּערמינט, אָדער סיעדער אויל, ווישט אויס טרוקען און פּאַלירט.

7) אָדער מישט צוזאַמען גלייכע חלקים עסיג, בוימעל און טער-פענטין, ווישט אויס און פּאַלירט.

8) אָדער באַנעצט מיט אַ שמאַטקעלע איינגעטונקען אין ספּיריטס אָוו קעמפאָר, אָדער קעמפאַריייטעט אויל.

9) אָדער באַדעקט דעם פלעק מיט אַביסעל טערפּענטין, ווישט אויס און פּאַלישט גוט אָפּ.

צו די אַלע מיטלען איז גוט צו געדענקען, אַז לאַנג טאָר מען זיי ניט לאָזען אויפ'ן האָלץ. ווישט זיי אָפּ, באַדעקט זיי מיט אַביסעל בוימעל און טרוקענט אָפּ און פּאָלישט ווי געזאָגט אויבען.

ווייסער פלעק אויפ'ן לאַקירטען טעצעל.

ווען אויף אַ יאַפּאַנעזישען, לאַקירטען טעצעל איז דאָ אַ ווייסער פלעק פון אַ הייסער כלי, באַשמירט מיט בוימעל און רייבט דאָס פּלאַץ גוט אָפּ מיט אַלקאָהאָל.

ווייסער פלעק אויף אָילקלאָט (קלעאַנקע).

אָט די פלעקען נעמט מען אָפּט לייכט אַרויס מיט ספּיריטס-אָוו-קעמפאָר.

מעבעל פלעק.

פלעקען אויף ענעמעלטע האָלץ נעמט מען אַרויס מיט קעראָסין. וואַשט באַלד אָפּ מיט וואַרימער וואַסער. אַמאָניא-וואַסער איז אויך גוט. מען דאַרף אויך באַלד אָפּוואַשען מיט ריינער וואַסער.

אומסאָרטירטע פלעקען

גאָרטשיצע פלעק.

אַזאַ פלעק אויף ווייס וועש קומט געווענליך ארויס מיט וואסער און זייף. אָבער אויף אַנדערע סחורות, באדעקט מיט ווארימען גלי־צערין. לאָזט שטעהן און דאַן ספּאָנדזשט (ווישט) מיט וואסער און אַ שוואָם איבער אַ שיסעל וואסער.

זייף פלעק.

ווען וועש איז ניט גוט אויסגעשווייקט קריגט עס געלע פלעקען. איינטונקען אין וואסער און עס בלייכען אויף דער זון העלפט זעהר אָפט, אָבער דזשאַוועל־וואסער העלפט נאָך בעסער.

פלעק, וואָס קומט פון אַנדערע קאָלירטע זאכען.

אין קאָכען פארפארבט זיך אמאָל אַ שטיקעל וועש פון אַ רויטען פאָדעם, אָדער פון אַן אַנדער זאַך וואָס בליאַקירט. וואשט אין דזשאַ־וועל־וואסער.

גלאַנץ אויף געוואַנט.

דער גלאַנץ פון געוואַנט נעמט זיך אַראָפּ מיט אַ שטיקעל עמערי פּאַפּיר (האַרדוועהר). רייבט גאַנץ לייכט.

דעם גלאַנץ פון שווארץ געוואַנט קאָן מען אָפט אַראָפּנעמען מיט רעפּטלעך רויע קאַרטאָפעל.

טשואינג גאָם פלעק.

אָט דער מאַטעריאַל ווערט געמאַכט פון אַ גאָם וואָס הייסט טשיקעל, פּאַרזיסט און פאַרגיבען מיט כעמישע (סינטעטישע) גערוכען. ווען די סחורה איז אַזעלכע וואָס וואשט זיך, צוּאוויייקט דעם גאָם מיט ווייסעל פון אַן איי, און דאַן וואשט עס אויס.

אָבער טאָמער טרעפט דער פלעק אויף אַנדערע סחורות נעמט קאַרבאָן טעטראַקלאָרייד.

סאַלאַד דרעסינג פלעק.

דאָס ווערט געווענליך געמאַכט פון אייער, בוימעל, לימענע א. אַז. וו. אויב דער פלעק טרעפט אויף וואש־סחורה, טאָר מען דאָס ניט לעגען אין הייסער וואסער אום דער פּראָטעאין פון איי זאָל ניט פאַרהאַרטעוועט ווערען. פריהער לעגט אין קאַלט וואסער, דערנאָך ערשט אין הייסען אויף אַרויסצונעמען די פעטקייט. אָבער מיט סחורה וואָס וואשט זיך ניט, נעמט די צולאָזערס ווי גאַזאָלין, קאַרבאָן טעט־ראַקלאָרייד, בענזאָל א. אַז. וו.

שוועבעלע פלעק.

דער פלעק אויף דער וואַנט פון אַן אָנגעריבען שוועבעלע נעמט זיך לייכט אַראָפּ מיט אַ שטיקעל לימענע.

רויך פלעק.

די פלעקען אויף דער סטעליע און די ווענט, וואָס זיינען געוואָרען ארום אויוועו פון רויך, קומען לייכט אראָפּ ווען מען ווישט זיי מיט א פלאַנעל איינגעטונקען אין עסיג.

פלעק אויף מאַרמאָרשטיין (מאַרבל).

פּאָר פיל פלעקען אויף אַט דעם שטיין איז גוט צו מאַכען א סאָליושאָן פון צוויי חלקים סאָדע, איין חלק פיומיס סטאָון און איין חלק קרייד-פּוידער אָדער זאַלץ. זיפּט דאָס אַלץ איבער, אז עס זאָלען קיין גרודקעס ניט בלייבען און מישט אוים מיט א ביסעל וואַסער. שמירט אָן אויפ'ן שטיין און רייבט גוט איין. וואַשט דערנאָך אָפּ מיט זייף און וואַסער.

אָדער מישט אוים גלייכע חלקים אין וואָג וויטינג, צולאָזטע זייף און וואַש-סאָדע און גיט צו א ביסעל בלויעכץ. שמירט איבער מיט א שטיקעל געוואַנט, לאָזט פאַרטריקענען און וואַשט אָפּ מיט ריינער וואַסער. טריקענט דאָן אָפּ און פּאָלירט מיט א שעמי קלאָט אָדער א פלאַנעל.

לעדער פלעק

א פלעק אויף סחורה, וועלכער איז געקומען פון דעם וואָס לעדער איז דערויף אָנגעריבען געוואָרען, קאָן מען ארויסנעמען מיט זייף און וואַסער, אויב די סחורה וואַשט זיך, אָדער פּאָטעסיום פוירמענגענייט אויב די סחורה וואַשט זיך ניט.

מעדיצין פלעקען.

אַט די פלעקען זיינען אַזוי פארשיידען, אז קיין אָפּגעזעצטע מיטלען קאָן מען ניט געבען. דאָך קאָן מען זאָגען, אז א סך פון זיי קומען אַרוים אין וואַשען. אייניגע קומען אַרוים פון אָקזעליק עסיד. אייניגע האָבען ליב דינייטשורד אַלקאָהאָל, און א סך ריהרען זיך פון דזשאַוועל-וואַסער.

מעטאַל פלעקען.

אַמאָל קריגט א מלבוש א פלעק פון פאַרטונקעלטען קופּער אָדער מעש. נעמט איהם ארוים מיט עסיג, לימענע-זאַפט אָדער שיטערען אַסעטיק עסיד. שווענקט אין עטליכע וואַסערען.

שוואַרצער שוה-וואַקס פלעקען.

אויב אויף וואַש-סחורה — זייף און וואַסער. אָדער אויב ניט, נעמט טערפּענטין, פּאָטעסיום פוירמענגענייט (אין אַפּטייק). פריהער קאַפּט אראָפּ מיט'ן מעסער אַזוי פיל פון פרישען פלעק ווי מעגליך, אז עס זאָל ניט זיין מיט וואָס נאָך צו צושמירען מעהר דעם פלעק.

טען שוה-וואקס פלעק (העל-ברוין).

אויף וואַש-סחורה קומט ער געוועהנליך ארוים אין וועש. אָבער אויף אַנדערע סחורות מוז מען איהם ארויסנעמען מיט דינייטשורד אלקאָהאָל. אַט דער דאָזיגער שוה-וואקס (פּאָליש) האָט אין זיך גע-ווייסע עסידס. דאָרום טאָר מען איהם ניט פּאַרלאָזען, ווייל דער עסיד וועט דורכפרעסען די סחורה.

אויוועז פּאָליש פלעק.

אַט דער פלעק אויף וואַש-גודס קומט ארוים אין וועש, אָבער טאָמער טרעפט ער אויף אַנדערע סחורה, נעמט איהם ארוים מיט געזאָלין. רייבט איין דעם פלעק מיט אַ בערשטעל.

פלעקען אויף קיד-האַנדטיכער.

אַט אַזעלכע פלעקען געהען זעלטען ארוים אין וועש. ווייקט זיי איין אויף אַ צוויי שעה אין וואַסער מיט אַמאָניא, און דערנאָך לעגט זיי אין וועש אריין.

פלעק אויף געשיר-שמאַטקעס.

זייפט זיי אָן און ווייקט איין אין אַמאָניא מיט וואַסער. דאַן קאָן מען זיי אויסקאָכען מיט'ן וועש.

גרינע פלעקען אויף קופּער.

די גרינע פלעקען, וואָס ווערען אויף קופּערנע טאָבס פון וואַשינג-מאַשינען, קומען ארונטער פון מיליענקעס מיט אַמאָניא, אָדער ווייטינג מיט אַקזעליק עסיד (סם).

ווייסע פלעקען אויף וואַש-מאַשין.

די ווייסע פלעקען אויף די גאַלוואַנייזד אייזען-טאָבס פון דער וואַשינג מאַשין קומען ארוים ווען מען וואַשט זיי מיט הייסען עסיג, קעראָסין מיט ווייטינג (פיינט סטאָר) נעמען אויך אַראָפּ אַט די פלעקען אָבער דערנאָך דאַרף מען גוט אויסשווענקען מיט הייס וואַסער.

אַלערליי פלעקען.

עס זיינען פאַראַן אַ סך פלעקען, וואָס קומען ארוים פון אַט דעם: צולאָזט פיר אונצען ווייסע זייף אין פיר אונצען הייסע וואַסער, קיהלט אוים און גיסט צו פינף אונצען גוטע אַמאָניא, צוויי אונצען אַלקאָהאָל, צוויי אונצען גליצערין, צוויי אונצען איטער אָדער קלאָראָ-פּאָרם (אַפּטייק), מישט גוט אוים און האַלט עס גוט פאַרשטעקט אין אַ פלאַש. ווילט איהר אויסרייניגען אַ געוואַנטענעם מלבוש, נעמט צוויי עס-לעפעל פון אַט דער פלאַש אויף אַ האַלבער קוואָרט וואַסער און ספּאָנדזשט אָפּ מיט אַ שוואָם. אַ פאַרפלעקטער קוליעם ווערט ריין דערפון, ווען מען גיסט צו אַ גלאָז פון אַט דעם סאָליושאָן צו אַן עמער וואַרימער וואַסער.

אַ סך פלעקען פאַרשווינדען, ווען מען קאָכט דאָס שטיקעל וועש אין מילך.

קאַפּיטעל 13

ביי'ם וואַשען

לייכטע מיטלען צום וואַשען.

מ'מיט אַלע סטים-לאָנדרים, וואָס דאָס לעבען איז איצט אַזוי רייך געוואָרען, זיינען נאָך אין לאַנד פּאַרט פאַראַן גענוג פרויען, וואָס וואַשען אַליין דאָס פאַמיליע-וועש, און דאָרום שאַדט ניט צו געבען זיי עטליכע לייכטע מיטלען ווי צו טאָן אָט די קאַטאָרזשנע אַרבייט.

1) שויבט אָן מיט אַ מעסער אָדער אויפ'ן גרויסען ריב-אייזען אַ גאַנץ שטיק זייף אין אַ כלי אריין מיט אַ צוויי קוואָרט וואַסער. בראָקט נאָך אַהין אריין אַ שטיקעל פּאַראַפין געגען אַ האַלבען אינטש דיק און אַן אינטש לאַנג. לאָזט דאָס וואַסער מיט דער זייף אויפקאָכען, ביז די זייף און דער פּאַראַפין איז שוין אין גאַנצען צולאָזט; טוט אריין אַ צוויי פלאַכע עס-לעפעל באָראַקס און גיסט דאָס אַלץ אריין אין וואַש-קעסעל. דערגיסט איהם מיט קאַלט וואַסער און טאַקע באַלד לעגט אריין דאָס גוט אויסגעטרייסעלטע קויטיגע וועש. זעהט, אַז קיין שוואַרצער אָדער רויטער פאַדעם זאָל דאָרט ניט זיין צווישען וועש. איצט דערהיצט, קאָכט אויף און לאָזט זידען אַ צוואַנציג מינוט. דאָס וועש קומט ארויס ווייס, ריין און עס איז שוין כמעט ניטאָ וואָס אָפּ־צורייבען, אַחוץ אפשר ארום די קעלנער און מאַנזשעטען (קאַפס) פון מענערשע העמדער.

2) מ'קאָן אויך וואַשען אָנזייפענדיג גוט די שטיקלעך וועש, איינ־דרעהענדיג זיי ענג און האַלטענדיג זיי אין ווענינ וואַסער אַ צוואַנציג

מינוט, ניט לענגער, ווייל דער צואווייקטער שמוץ געהט צוריק אין וועש אַריין. די זייף אַלזאָ צואווייקט דעם שמוץ און דאָס פעטקייט, און דערנאָך מיט גאָר אַ ביסעל דורכרייבען שווענקט מען ארויס דעם שמוץ. דאָס וועש ווערט ווייס, אָבער צו קיין קאָכען קומט עס ניט אין היגיענישען זין. דאָס קאָכען הרג'עט אַוועק די קראַנקהייט-מיקראָבען, וואָס געפינען זיך אפשר אויפ'ן וועש.

3) נאָך אפילו בעסער ווי אָנזייפען דאָס וועש און דאָס איינוויקלען אין ווייניג וואַסער, איז איינווייקען וועש אין די באַקאַנטע שטאַרק-אַדווערטייזטע פוידערס אָדער אין די אָנגעשאָבענע שטיקלעך זייף (פלייקס). און גוט איז אַזאַ וואַשען דערמיט, וואָ ס'מען פאַרשפּאָרט מיט'ן שטיק זייף אין האַנט צוצושאַרען די פעדעמער פון דעליקאַטע סחורות, ווי וואָל, זיידענס, לינדזשערי, וואָיל, באַטיסט א. אַז. וו. צווייטענס, איז דאָס בעסער, ווייל מיט'ן שטיק זייף קאָן מען בשום אופן ניט דערגרייכען צו יעדען פיצעל פלאַץ פון וועש. עס בלייבען שטענדיג ערגעץ איבער ניט קיין באַזייפטע פאַסען, וועלכע בלייבען מעהר שמוציג ווי די אַנדערע פלעצער. קומט שוין דאַן אוים שטאַרקער צו רייבען און דאָס וועש געהט גיכער קאַפוט. אָבער אָט די פוידערס און די צולאָזטע פלייקס אין וואַסער דרינגען יאָ אַריין אין יעדען ווינקעלע און ווירקען דערפאַר איבעראַל. אָבער די פאַרהילכענדע אַד'ווערטייזמענטס שרייבען אָט די זייפען צו מעהר מעלות ווי זיי באַזיצען אין פאַרגלייך מיט אַנדערע גוטע נעטראַלע זייפען. יעדע גוטע ווייסע זייף קאָן אָט אַזוי אָנגעשאָבען ווערען אויפ'ן ריב-אייזען מיט די גרויסע לעכער און צולאָזט ווערען אין היים וואַסער און נאָכ'ן אויסקיהלען אַביסעל וועט דאָס אויפטאָן די זעלביגע אַרבייט ווען מען ווייקט אין דעם איין אָט די דערמאָנטע סחורות. דאָס וואַשען אין די אָנגעשאָבענע פלייקס און פוידערס איז גוט, אָבער דער איינציגער חסרון איז דאָס, וואָס מיט אָט דעם אופן פון וואַשען האָט מען אויפגעהערט צו קאָכען דאָס וועש. אָבער די מיקראָבען מוזען געקאָכט ווערען.

4) די וואַש-מאַשינען זיינען געווים אַ גרויסע הילף פאַר דער שווערער אַרבייט פון וואַשען וועש, אָבער פיל פרויען האָבען צוליב דער מאַשין אויפגעהערט קאָכען דאָס וועש. דאָס קאָכען איז זעהר נויטיג, איבערהויפט וואו ס'זיינען דאָ קינדער אָדער שווער אַרבייטענדע אַרבייטער, און אין קראַנקהייט, אפילו ניט קיין אָנשטעקענדע, איז דאָס אויסקאָכען דאָס זיכערסטע מיטעל צו האָבען אמת ריינע וועש. די ווייסקייט אַליין איז נאָך ניט קיין גאַראַנטיע.

וואַשען מיט גערזאָלין (פּעטראָל).

זאַכען פון וואָל און זיידענס און אַלע דעליקאַטע קאָלירטע סחורות פון חיה-מאַטעריאַל איז דאָס זיכערסטע צו וואַשען אין געזאָלין. זיי

לויפען ניט איין און בליאקירען ניט. צו באוועל און לייוועגט איז דאס ניט גוט. געזאלין נעמט אראפ פעטקייט, וואקס און בלאטע פלעקען. דאס נעמט אראפ אייגענטליך אלע פלעקען, אחוץ זויערקייט (עסידס). שמוץ און אנדערע אומריינקייטען זעצען זיך דערנאך אפ אין דעם שמוציגען געזאלין און מען קאן אפגיסען דעם אויבערשטען ריינעם און איהם ברויכען נאך אמאל, פריהער דורכזייענדיג איהם דורך א טשיז-קלאט. עס איז וויכטיג צו האבען א סך געזאלין. פריהער איינ־ווייקען די פארשמוצטע זאכען אין א ביסעל געזאלין, צודעקען אז דאס זאל ניט אויסוועפען און דערנאך שווענקען אין נייעם געזאלין. דאס איז נאך ביליגער, ווי ווען מען מוז אוועקווארפען דעם מלבוש, אדער אפילו איהם שיקען צו די פראפעסיאנעלע רייניגערס. א פינף גאלאן־קאן געזאלין דארף מען האלטען, ווען עס איז דא אפט א סך מלבושים צו רייניגען. מען דארף אויך קויפען דעם בעסטען סארט.

וואשען אין געזאלין געפעהרליך.

ווי געזאגט אויבען, איז געזאלין דער בעסטער מאטעריאל אויף צו רייניגען סחורה, אבער ער איז זעהר געפעהרליך. דאס וואס וועפט אוים פון איהם איז א גאז, וואס קאן זיך לייכט אנצינדען און עקס־פלאדירען. אט דער גאז שוועבט ארום און קאן זיך אנצינדען ביים פייער, אדער פון אן אנגעצונדען שוועבעלע, אפילו ווען דער געזאלין איז אין אנדערען צימער. דערפאר מוז מען אט דאס וואשען נאר טאן אין דרויסען, אדער ווען מען איז זיכער אז קיין פייער איז ניטא נאהענט, אדער קיין שוועבעלע ווערט פלוצלונג ניט אנגעצונדען. באהאלט דאן די שוועבעלעך און עפענט אלע פענסטער.

ווי צו וואשען מיט געזאלין.

טרייסעלט אוים און בארשט אוים דעם מלבוש און נעהמט אראפ די גומעלאסטיקענע שוויים באשיצערם (ראבער שילדס) ווייל זיי ווערען קאליע. קליינע שטיקלעך סחורה איז גוט צונויפצוזשעפען מיט א נאדעל פאדעם. ווייקט איין אין א גרויסען ערדענעם סלוי אויף א שעה. אויב מעגליך, שטעלט דעם סלוי אריין אין א שיסעל הייסער וואסער, וועלכע איז פריהער אנגעוואריעמט געווארען און דאס פייער אונטער איהר איז אויסגעלאשען געווארען, נאך איידער מען האט זיך גענומען צו אט דער ארבייט. דאס אנווארימען פון אט דעם סלוי מיט דעם געזאלין העלפט א סך צו אט דער ארבייט, עס ווירקט בעסער. רייבט די פלעקען מיט א ווייך בערשטעלע, קוועטשט, דריקט די סחורה און דאן שווענקט עס אין פרישען גאזאלין, אויך דערוואריעמט אין הייסע וואסער. אין ערשטען סלוי קאן מען דערווייל איינווייקען אנדערע זאכען.

אמאל דארף מען אפשר שווענקען אין דריטען סלוי געזאלין. דריקט דאן גוט אוים, ניט דרעהענדיג.

זאַכען וואַשען אין געזאָלין.

איידער מען נעהמט זיך וואַשען אין געזאָלין איז גוט איבערצו־מעסטען די לענג פון דעם סוועטער, פון זיינע אַרבעל, אַראָפּצונעמען די מאָס פון די אַנדערע מלבושים און אַלץ פאַרשרייבען. נאָכ'ן לעצטען שווענקען, ווען מ'דריקט שוין דעם געזאָלין אויס, דאַרף מען די זאַכען ריכטיג אויסציהען, לויט דער פאַרשריבענער מאָס; דעם סוועטער דאַרף מען טריקענען ווי אַנגעוויזען און אַן אַנדער בלעטעל, און די מלבושים אויפהענגען אויף קליידער הענגער און זיי טריקענען אין דרויסען אויב מעגליך, ניט אין דער זון. נעהמט אריין, ווען ריכטיג טרוקען און כמעט שוין אָהן גערוך.

וואַשען מיט זייף־קאַרע (בלעטעל 352).

דינע, זעהר דעליקאַטע זאַכען ווי באַטיסט, בלאָנדען (לייס), אר־גענדי און לינדזשערי איז גוט צו וואַשען ניט מיט געוועהנליכער זייף, נאָר מיט סאָופ־באַרק, זייף קאָרע (אַפּטייק). צופיהרט עס מיט הייסער וואַסער און ווייקט איין אין דעם דאָס וועש און דאַן דריקט און קוועטשט און שווענקט אויס אין עטליכע וואַרימע וואַסערען. אַפילו די קאָלירען בליאַקירען ניט.

וואַשען באַזונדער.

סאָרטירט אויס דאָס וועש פאַר'ן וואַשען און זעהט, אַז די ריינערע וועש זאָל ניט געוואַשען ווערען מיט דער שטאַרק פאַרשמוצטער, ווען די ריינע בלייבען שטענדיג ריין.

פאַר'ן וואַשען.

קוקט דורך דאָס וועש פאַר דעם וואַשען און זוכט אויס די פלעקען און נעהמט זיי, ווי ווייט מעגליך אַרויס, ווייל פיל פלעקען ווערען פאַר־האַרטעוועט פון זייף. פאַרריכט אַלעס און פאַרצירעוועט, אַז די ריסען זאָלען ניט ווערען גרעסער, געדענקט דאָס ווערטעל, אַז איין שטאָך היינט, פאַרשפּאָרט ניין שטעך מאָרגען.

וואַשען נאָר אין ריינער וואַסער.

דאָס וואַסער, אין וועלכען דאָס וועש האָט זיך געווייקט, טויג שוין ניט. גיסט עס אויס, אָהן רחמנות, אַפילו ווען דאָס איז פול מיט זייף. די אָפּגעווייקטע קויטיגקייט געהט צוריק אריין, און דאָס וואַשען ווערט שווערער און לענגער.

וואַשען מיט זייף דזשעלי (דרעליעס).

אַט די דזשעלי מאַכט מען, ווען מען שניידט אריין אַ פונט זייף אין צוויי קוואָרט קאַלטער וואַסער און מען דערהיצט עס, ביז עס צוגעהט. האַלט אין אַ גרויסען סלוי און נעהמט יעדעס מאָל צוויי פולע עס־לעפעל צו אַ גאַלון וואַסער.

וואַשען שטאַרק שמוציג וועש.

אַ סך לייכטער איז צו וואַשען שטאַרק קויטיג וועש מיט אַ באַרשט. איבערהויפּט קינדערשע ראַמפּערס, אָוועראָלס, אַן אַרבייטערס אָווער־אָלס ווערען אויך שנעלער ריין פון אַ באַרשט מיט זייף, ווי פון די הענט. לעגט די זאַכען אַוועק אויף דעם וואַש־ברעטעל, וועלכעס ליגט אַריבער־געלעגט איבער דער וואַש־טאָב (באַליע).

וואַשען אַ ביימוואָלענעם קוליעמעל (ראַג).

אום צו וואַשען אַ קוליעמעל, ווייקט איהם איין אין וואַרימער וואַסער אויף אַ פופצעהן מינוט און דריקט איהם אויס. ציהט איהם אויס אויף דער פּאָדלאָגע, באַשפּרענקעלט איהם מיט אַ גוטען זייף פּוידער, אָדער אָנגעשאָבענע ווייסע זייף און רייבט איהם געשמאַק אָפּ מיט אַ באַרשט איינגעטונקען אין הייסער וואַסער. שווענקט גוט אויס אין אַ פּאָר וואַרימע וואַסערען און הענגט גלייך אַרויס. אַ וואָלענעם דאָג קיין דאָס אויך ניט שאַטען.

וואַשען נאַזטיכלעך.

ווען מען ווייקט נאַזטיכלעך איין אויף אַ פּאָר שעה אין שטאַרקער זאַלץ וואַסער ווערט מען פּטור פון דער אומאַנגענעהמער גליטשיקייט, גיט זיי אַ שווענק אויס און דאַן וואַשט זיי מיט'ן איבעריגען וועש.

וואַשען ליים (בלאַנדען).

ביימוואָלענע, אָדער לייוועגטענע (לינען) ליים דאַרף מען איינ־ווייקען אין וואַרימע מולינקעס פון ווייסער זייף און באַראַקס. קוועטשט, דריקט מיט די הענט, אָבער רייבט ניט אויף דער ברעט, ווייל דאָס צורייסט די פעדעמער. קאָכט זיי אין ריינע מיליענקעס. שווענקט גוט דורך און אין לעצטען שווענק וואַסער טוט אַריין אַ טעע־לעפעלע דינעם ווייסען צוקער אויף יעדער קוואָרט וואַסער. וויקעלט איין אין אַ טער־קישען האַנדטוך, אַז די פייכטקייט זאָל אַרויס, און פּרעסט גלייך, ניט רוקענדיג דאָס פּרעסעל, נאָר אויפהייבענדיג עס. פּרעסט אויף דער לינקער זייט, אַרויפגעלעגט אויף אַ טערקישען האַנדטוך. זיי קומען אַרויס שטייף, ווי נייערהייט.

געוועהנליכע ליים קאָן מען וואַשען, ווי פריהער און אָנשטאָט צו־קער, זיי טונקען אין סקימד מילך (מילך אָהן דער פעטקייט), אָדער אין סיראָוועטקאָ. שפּרייט זיי אויס אויף אַ ריינעם שפּיגעל, אדער אויף פענסטער שויבען און קלעפּט זיי גוט צו. זיי האַלטען זיך גוט און טרוקענען אויס און זעהען אויס, ווי ניי. אַרום אַ פלאַש טרוקענען זיי אויך אויס און מען דאַרף זיי שוין ניט פּרעסען. דער מילך גערוך וועפּט באַלד אויס.

וואַשען גוטע ליים שפּיצען.

נעהמט אַרום אַ פלאַש מיט אַ ווייס שטיק זאַנע, און דערצו סטרי־געוועט צו איין עק פון דער ליים. דאַן וויקעלט זיי ענג אַרום, אַזוי

אַז איין שפּיץ פון דער לייס זאָל זיך אַוועקלעגען נעבען אַנדערען ווי אַ באַנדאַזש. דאַן סטריגעוועט זיי אַלע צו צום טיכעל, פון ביידע זייטען. איצט לעגט דאָס מיט דער פלאַש אריין אין ווייקען אין וואַרימע מיליענקעס פון וויסער זייף מיט באַראַקס און דריקט און גלעט די לייס ארום דער פלאַש. אויב שטאַרק שמוציג און אויב דאָס איז ניט קיין זייד, קאָן מען זי גיבען אַ קאָך אויף, און דערנאָך אויסשווענקען אין וואַרימע וואַסערען מיט צוקער און לאָזען טרוקענען אויפ'ן פלעשעל אין דער זון און דערנאָך פּרעסען.

וואַשען לייס, א. אַ. וו.

לייס (בלאָנדען) קעלנער און גוטע נאָז-טיכלעך ווערען אַ טעל פון דער וואַש-ברעט. לעגט זיי אריין אין אַ ווייס ציכעל פון שיטערער לייווענט און רייבט זיי אויף דער ברעט.

ביים וואַשען לייסענע פאַרהאַנגען איז גוט זיי פריהער אויסצומעס־טען און זיי דערנאָך אויסציהען צו דער געווינשטער לענג. דזשעלאַטין, אָדער גומיראַביקע איז אַ בעסערער קראַכמאַל פאַר זיי, ווי דער גע־וועהנליכער קראַכמאַל. זיי קומען אַרויס ווי ניי און געדויערען לענגער.

פאַרגעלטע וועש.

פאַלגעלטע וועש קאָן מען צוריק ווייס מאַכען אַט אַזוי: וואַשט גוט אויס דאָס וועש, ווי געוועהנליך; שווענקט עס אויס אין עטליכע וואַסערען, אַז קיין זייף זאָל אין איהם ניט פאַרבלייבען. איצט צולאָזט אַן עס-לעפעל קרים-אָוו-טאַרטאַר (אַפטייק) אויף יעדע דריי קוואָרט קאָכיגע וואַסער. טונקט איין דאָס וועש און לאָזט עס ווייקען צוועלף שעה, האַלטענדיג עס ניט זעהר ענג. דאַן שווענקט עס אויס אין אַ פּאָר ריינע וואַסערען, בלויט עס אָן און הענגט עס ארויס. מען דאַרף דאָס אַמאָל טאָן אַ פּאָר מאָל.

פאַרגעלטע וועש ווערט צוריק ווייס, ווען מען גיסט צו אין קאָכען עטליכע לעפעל קעראָסין; אָבער איבער'ן געדרוך איז דאָס פאַר איינינגע לייט ניט קיין גוט מיטעל. די זאַפט פון צוויי לימענעס אויף אַ קעסעל וואַסער מאַכט דאָס וועש ווייס.

פאַרגעלטע גראָבע ווייסע וועש, ווי דאַק, שווערע פאַרוסיגע, קענ־ווען איז גוט צו וואַשען אין דזשאַוועל וואַסער ווען זיי ווערען פאַר־געלט. טונקט איין אויף עטליכע מינוט און שווענקט אין אַ סך וואַסערען.

בלייכען לייוועגט.

נעצט די לייוועגט איין און הענגט זיי ארויס אין דער זון מיט דער גאַנצער וואַסער. טוט דאָס אַ פּאָר מאָל.

וואַשען וואָלענס און זיידענס.

(1 קיין וואַש-פּוידער אָדער סאָדע טאָר מען ניט ברויכען ביים וואַשען וואָלענס און זיידענס. אין די געוועהנליכע פּוידערס איז

פאַראַן סאָדע און לאַי, וואָס עסט די חיה מאַטעריאַלען. אַביסעל אַמאָניא אָדער אַביסעל באָראַקס העלפט ווייך צו מאַכען דאָס וואַסער.

2) וואָלענע און זיידענע זאַכען איז גוט אויף אַ קליינער ווילע איינצואווייקען אין וואַרימער וואַסער מיט צולאָזטע ווייסע זייף (ניוט-ראַל סאָופּ, אָהן סאָדע און אָהן לאַי). מען טאָר ניט זייפען מיט'ן שטיק זייף. צולאָזטע מיליענקעס דרינגען בעסער אריין איבעראַל, בעסער פאַר דער סחורה. די פעדעמער ווערען ניט צושאַרט.

3) אָט די זאַכען טאָרען ניט צוגעריהרט ווערען צו דער וואַש-ברעט. מען דאַרף אַזוי לאַנג דריקען צווישען די הענט און קוועטשען אַהין און צוריק, ביז דער שמוץ קומט אין גאַנצען ארויס. שווענקט אין וואַרימער וואַסער.

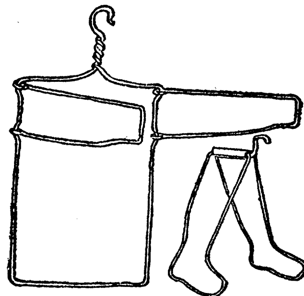
וואַשען וואָל אין באָראַקס.

וואָל קומט ארויס זעהר ווייך, ווען מען וואַשט עס און מען שווענקט עס אין וואַרימע וואַסער מיט באָראַקס. שיט צו צום שווענק-וואַסער.

אום קינדערשע וואָלענס זאָל ניט הארט ווערען, וואַשט דאָס אין וואַרימע מיליענקעס מיט באָראַקס, שווענקט אין וואַרימע וואַסערען מיט באָראַקס.

לויפען ניט איין.

אין די גרויסע קלייטען פאַרקויפט מען דראָטענע פאָרמעס, אויף וועלכע עס איז גוט צו טריקענען דעם קינד'ס וואָלענע העמדעלעך און זעקעלעך, און אָט זיינען זיי.



בילד 8.
Courtesy U. S. Dept. of Agriculture

וואַשען זיידענס.

זיידענס איז בעסער צו וואַשען אין זייף-קאָרע (בלעטעל 352). צולאָזט אין הייסער וואַסער, קיהלט אַביסעל אוים און וואַשט אין דעם דאָס זיידענס, ניט רייבענדיג שטאַרק, נאָר דריקט און קוועטשט, ביז

דאָס ווערט ריין. שוויינקט אין עטליכע וואַרימע וואַסערען. היט זיך ניט צו מאַכען קנייטשען, אָפּט ברעכט זיך זייד.

ווייסע זיידענס איז גוט צו וואַשען און צו טריקענען אין אָוועגט. די זונען־שיין מאַכט ווייסע זיידענס געל.

וואַשען זיידענע ריבאָנס (סטיינגעס).

נאָכ׳ן וואַשען זיידענע סטיינגעס איז זיי גוט איינצוטונקען אין סקימד מילך (אָבגעשאַמטע מילך) אָדער איינטונקען אין סיראָוועטקע, זיי גוט אָפּווישען און זיי ענג ארויפוויקלען אויף אַ פלאַש און זיי לאָזען אויסטריקענען. קומען ארויס ווי ניי. דער מילך־גערוך געהט באַלד ארוים.

וואַשען רעיאָן זיידענס.

רעיאָן איז שוואַכער פון אמת׳ע זיידענס, איבערהויפט ווען דאָס ווערט נאַס. דאָס טאָר מען ניט זייפען, נאָר וואַשען אין זייף־מיליענקעס. ניט רייבען, נאָר קוועטשען און דריקען און שוויינקען אין עטליכע וואַרימע וואַסערען. דאָס טאָר זיך ניט פאַרטשעפּען אין די נעגעל, אָדער אויפ.ן פינגערעל פון פינגער. דאָס רייסט זיך לייכט. קלויספּינס זיינען דער גרעסטער שונא פון רעיאָן. שפּיליעט צו צום שטריק מיט שפּילקעס. פּרעסט מיט אַ מיטעלמעסיג וואַרימען אייזען.

וואַשען וואָלענע בלענקעטס (קאָלדרעס).

פאַר אַ פּאָר בלענקעטס דאַרף מען צולאָזען אַביסעל ווייניגער ווי אַ האַלב פונט ווייסע זייף אין אַ קוואָרט קאָכיגע וואַסער און דאָס ארייננגיסען אין וואַש־טאָב מיט גאַנץ וואַרימע וואַסער, אַזוי וואַרים אַז די הענט זאָלען קאָנען פאַרטראָגען. גיסט צו אַ צוויי לעפעל אַמאָניא. ווייקט אין דעם אייןביידע העלפטען פון דעם בלענקעט אויף אַ האַלבער שעה. גיסט צו וואַרימע וואַסער, אַז עס זאָל שטענדיג זיין די זעלביגע היץ. וואָלענס האָט פיינט פאַרשיידענע טעמפּעראַטורען. אפילו ביים שוויינקען שפּעטער זאָל אַלץ זיין די זעלביגע היץ. דאַן קנעט, קוועטשט, דריקט צווישען די הענט איבעראַל, ביז דער שמוץ געהט אין גאַנצען ארוים. בשום אופן טאָר מען ניט רייבען אויף דער וואַש־ברעט אָדער אויסדרעהען. טאָמער זיינען די ברעגעס שטאַרק קויטיג, קאָן מען אַריבערלעגען דאָס ברעטעל איבער׳ן וואַש־טאָב, ארויפציהען אָט דאָס שמוציגע פלאַץ און מיט אַ באַרשט און ווייסע זייף לייכט איינרייבען, ביז דאָס ווערט ריין. שוויינקט אין אַ פּאָר וואַרימע וואַסערען און אויב מעגליך שפּרייט אויס לייליכער אויפ׳ן גראָז און לעגט אויס די בלענקעטס און טריקענט זיי דאָרט, גוט און גלייך אויסציהענדיג זיי. אָבער טאָמער מוז מען זיי הענגען, טאָ וואַרפט זיי אַריבער אין דער לענג, אַז דער שטריק זאָל אויסקומער אין דער מיט קאָלדרע און קיין שפּיצען ווערען זיך ניט אָפּציהען.

מען מעג אויך אויסציהען די בלענקעטס צו דער פולער לענג אויפ׳ן שטריק און לאָזען אַריבערהענגען נאָר געגען אַ האַלבען יאַרד

(ארשין), אָבער דער פּאַס דאַרף זיין גלייך אויף דער גאַנצער ליניע, אַז עס זאָלען ניט זיין קיין שפּיצען. נאָכדעם, ווען מען נעמט שוין די בלענקעטס אַריין, לעגט זיי צונויף אין פּיערען און באַרשט זיי געגען דער באַרווע מיט אַ וויסק-ברום (שטרוי-באַרשט), אָדער שלאָגט זיי מיט אַ קאַרפּעט-ביעטער (קוליעם-שלאָגער), ביז זיי ווערען פּוכקע. די פּוכקעקייט גיט די וואַרימקייט, ווייל די וואַרימע לופט פון קערפּער פאַרהאַלט זיך צווישען דער באַרווע.

וואַשען אַן אַלטע קאָלדרע.

אַן אַלטע וואַטאָווע קאָלדרע קאָן מען אויסוואַשען און זי ריין מאַכען. מען רוקט זי אַריין אין אַ הייסען קעסעל וואַסער מיט באָראַקס און מען קאָכט זי אַ צוואַנציג מינוט. דאַן שווענקט מען זי אויס עטליכע מאָל און מען לעגט זי אויסטריקענען אויפ׳ן גראָז אויב מעגליך, אָדער אַפּוואַשענדיג ריין אַ שטיק פּלאַץ אויפ׳ן רוף (דאַך) שפּרייט מען זי דאָרט אויס, איבערקערענדיג זי אַ פּאָר מאָל. ווען זי איז שוין אַביסעל צוגעטריקענט, הענגט זי אויף אויפ׳ן שטריק. איצט מאַכט אַ ציך פון אַ גאַנץ לייכטער העלער סחורה, קניפּט איבער מיט קאָלירטע וואָל דאָ און דאָרט און איהר האָט אַ נייע קאָלדרע.

וואַשען פּעדערען.

ווען די פּעדערען פון אַ קישען זיינען ניט שטאַרק שמוציג, דאַרף מען זיי ניט קאָכען. עס איז אָבער גוט זיי צו לופטערען אָפט. עפענט די איינשיט און שיט זיי אויס אין אַ גרויסער איבערבעט-ציך, פאַר-נייהט זי און הענגט זיי אַרויס אין דרויסען איבערשלאָגענדיג אַלע מאָל די פּעדערען אויף אַן אַנדער אָרט.

מען קאָן אויך לופטערען פּעדערען אין אַ טרוקענער וואַנע אין אַ שטילען טאָג, ווען דורכ׳ן אָפענעם פענסטער קומט קיין ווינט ניט אַריין. די טיקינג (איינשיט) קאָן מען דערווייל גוט אויסוואַשען מיט אַ בערשטעל און זייף.

וואַשען שמוציגע פּעדערען.

מען רוקט דאָס קישען אַריין אין אַ קעסעל קאָכיגער וואַסער און מען קאָכט עס איבער אַ צוואַנציג מינוט. נעמט אַרויס איבער דער דעק פון וואַש-טאָב און זייפט גוט אָן ביידע זייטען פון איינשיט, דאַן רייבט גוט אָפּ מיט אַ באַרשט, שווענקט אויס אין אַ פּאָר וואַרימע וואַסערען, הענגט דאָס קישען אַרויס אויפ׳ן שטריק און קערט דאָס איבער דורכ׳ן טאָג אַ פּאָר מאָל, אַז די נאַסקייט זאָל קאָנען שנעלער אַרויס. אין אַ פייכטער נאַכט נעמט עס אַריין, און ווען טרוקען, צושלאָגט די קנוילען. דאָס נעמט אַ שטיקעל צייט, אָבער זיי צושלאָגען זיך פאָרט און די פּעדערען ווערען צוריק ריין און היגיעניש.

עצות ביים וואַשען קאָלירטע זאַכען.

1) ביי אָט די זאַכען מוז מען געברויכען אַביסעל אַנדערע מיט-

לען צום וואַשען ווי ביי וויים וועש. ערשטענס, מוז מען געדענקען, אַז די קאָלירען, גראַד ווי וואָל, האָבען פיינט קאָנטראַסטען אין דער טעמפּעראַטור פון דער וואַסער. ענדערונגען פון וואַרימס צו קאַלטס און פון קאַלטס צו וואַרימס באַשעדיגען די קאָלירען. מען דאַרף אויך געדענקען, אַז געלע זייף, וואָס האָט סאָדע אָדער לאַי (פּאָטאַש), טאָר זיי קיינמאָל ניט אָנריהרען, און אַז וואַרימע מיליענקעס פון צולאָזטער ווייסער זייף איז דאָס בעסטע מיטעל זיי ריין צו מאַכען. די שטאַרקע פּוידערס (זייף-פּראָשעק), וואָס זיינען פאַראַן אין מאַרק, זיינען ניט גוט פאַר קאָלירען, ווייל זיי זיינען געמאַכט ווי די געלע זייף, מיט סאָדאַ אָדער פּאָטאַש. אַחוץ דעם מוז מען אין זינען האָבען, אַז הייסע וואַסער איז שעדליך, און לאַנג ווייקען אָדער לאָזען ליגען אויסגעדרעהט און וואַרטען איז גראָד אַזוי שלעכט פאַר קאָלירען. פריהרען אין דרויסען טאָרען זיי אויך ניט, און וואַשען זיי מיט אַ סך אַנדערע פאַרשיידענע קאָלירטע זאַכען אויף אַמאָל איז שלעכט פאַר זיי. וואַשט נאָר איין שטיקעל אויף אמאָל. דערנאָך ביים הענגען דאַרף מען זוכען שאָטען, אַז די זון זאָל ניט בלייכען די קאָלירען. עס איז אויך בעסער זיי צו הענגען אויף דער לינקער זייט און פּרעסען זיי אויף דער לינקער זייט מיט ניט קיין הייסען אייזען, און דערנאָך ערשט צוגלעטען מיט אַ וואַרימען אייזען אויף דער רעכטער זייט.

2) פאַרטיגט צו אַ סך זייף-דזשעלי (בלעטעל 337) און צופיהרט אַלע מאָל אַביסעל אין גאַנץ וואַרימער וואַסער אויף צו וואַשען באַזונ-דער יעדען שטיקעל וועש פון פאַרשיידענע קאָלירען. די קאָלירען ווערען אָפט פאַרפאַרבט איינס פון׳ם אַנדערען. שוויינקט אויך באַ-זונדער.

3) קאָלירטע וואָלענס דאַרף מען וואַשען מיט דער זעלביגער פאָר-זיכטיגקייט, ווי פאַר אַנדערע קאָלירטע זאַכען. אַחוץ וואָס מען דאַרף צוגעבען אָלום צו די מיליענקעס, און אין שוויינק-וואַסער, זאַלץ אָדער עסיג, אָדער אַפילו ביידע, אום צו שטאַרקען די קאָלירען. אָט אַזוי איז גוט צו וואַשען קאַשמיר, מערינאָ, אַלפּעקאַ, פלאַנעלענע קאָלירטע ווייסטען (לייבלעך) א. אַ. וו. אַ האַלב גלאָז זאַלץ צו צוויי גאַלון וואַסער און אַן אונץ אָלום צו איין גאַלון וואַסער.

וואַשען געשטריקטען שאַל.

לענט איהם צונויף אַזוי פלאַך, ווי נאָר מעגליך, און רוקט איהם פאָרזיכטיג אריין אין אַ שיטער ציכעל און בייסט (סטריגעוועט) איהם גוט איבער, אַז ער זאָל זיך ניט רוקען פון פלאַץ. איצט וואַשט, ווי אַנדערע וואָלענס, און אויב ער איז אַ קאָלירטער, גיסט צו אָלום צו די מיליענקעס און זאַלץ אָדער עסיג צו דעם שוויינק-וואַסער.

וואַשען אַ וואָלענעם שאַל.

די דעליקאַטסטע קאַשמירענע שאַלען קאָן מען וואַשען, ווי אַלע אַנדערע וואָלענס, אַבי מ׳געדענקט נאָך צוצוגעבען אָלום צו די מיליענ--

קעס און זאַלץ און עסיג צום שווינק־וואַסער. רייבט ניט; נאָר טונקט איהם אַרויף און אַראָפּ אַ סך מאָל אין גענוג וואַרימע שווינק־וואַסער און הענגט אין שאָטען. נעמט איהם אריין נאָך פייכטערהייט און פּרעסט ניט מיט קיין הייסען אייזען, אָדער טריקענט איהם צווישען צוויי לייליכער איינדרעהענדיג גוט, און פּרעסט פייכטערהייט, ניט רוקענדיג מיט'ן פּרעסעל נאָר הויבענדיג עס. פּרעסט אויף אַ לאַפּען.

וואַשען קאָלירטע זיידענס.

אַט די מאַטעריאַלען דאַרף מען ניט קנייטשען אין וואַשען, ווייל די פעדעמער ברעכען זיך אָפט איבער, און מען קאָן די קנייטשען שוין דערנאָך ניט ארויספּרעסען. עס איז דארום זיי גוט איינצוואַוויקען אין די וואַרימע מיליענקעס אויך מיט אָלום פאַר די קאָלירען, און זיי גלעטען, לייכט קוועטשען צווישען די הענט און הויבען אַרויף און אַראָפּ אין וואַסער. אָדער מען קאָן אַריבערלעגען אַן אַלטען האנדטוך איבער דער פלאַכער וואַש־ברעט און מיט אַ ווייך בערשטעל אָדער אַ שוואָם די סחורה אָפּרייבען און עטליכע מאָל איינטונקען און ווידער רייבען אָדער ווישען, און דערנאָך שווינקען אין עטליכע וואַסערען פון דער זעלביגער היץ, ווייל אַלע חיה־פעדעמער קאָנען ניט פאַר־טראָגען קיין פאַרשיידענהייט אין דער טעמפּעראַטור. ווען שוין ריין, לאָזט אויסקיהלען און דאַן טונקט אין קאַלטער וואַסער הויבענדיג עס אַרויף און אַראָפּ. גיט צו צום שווינק־וואַסער אַביסעל זאַלץ און אַ ביסעל קאָליר (דאַי) פון דעם זעלביגען פאַרב. דאָס העלפט אמאָל צו מאַכען דאָס זיידענס ווי ניי.

וואַשען קאָלירטע סאַטין.

אַט די סחורה וואַשט מען גראַד ווי אַנדערע קאָלירטע זיידענס, אָבער עס איז גוט אין זינען צו האָבען, ווען מען שייערט מיט'ן בער־שטעל אָדער שוואָם, צו געהן מיט'ן פאָדעם, ניט פאַפּערעק, ווייל דאָס צושאַרט די פעדעמער.

וואַשען קרעטאָן.

1) קרעטאָן איז ניט קיין אויסנאַם פון אַנדערע קאָלירטע זאַכען. מען דאַרף טאָן דאָסזעלביגע: ניט איינוויקען אויף לאַנג, ניט וואַשען צוזאַמען מיט אַנדערע קאָלירען, ניט זייפען, ניט רייבען אויף דער ברעט, ניט לאָזען ליגען נאַס ווען אויסגעדרעהט, באַלד אויפ'ן שטריק אַרויס, וואַשען אין מיליענקעס פון ווייסער זייף מיט אָלום און שווינקען אין וואַרימע וואַסער מיט זאַלץ אָדער אָלום.

2) וואַשען קרעטאָן איז גוט אין וואַרימער וואַסער, אין וועלכען מען וויקט איין אַביסעל קלייען אין אַ זעקעלע. שווינקט אויס אין אַ פּאָר וואַסערען און טריקענט אין שאָטען. פּרעסט אויף דער לינקער זייט און פּרעסט מיט ניט קיין הייסען אייזען.

3) ווען דער קרעטאָן איז ניט פעסט-קאָלאָר (בליאַקירט) וואַשט איהם אָט אַזוי: מישט אריין אַ טיי-לעפעלע שוגאַר-אָוו-לעד (אַפטייק) צו יעדען עמער וואַסער און ווייקט די סחורה איין אויף פופצעהן מינוט. זאָל זי ניט ליגען צו ענג, זאָל זיין גענוג וואַסער. דאַן וואַשט מיט וואַרימער וואַסער און ווייסער זייף. רייבט אויף דער לינקער זייט, שווייינקט אויס און הענגט אין שאָטען. פרעסט אויף דער לינקער זייט.

רייניגען טשינץ.

טשינץ רייניגט זיך גאַנץ גוט אָפּ, ווען מען בערשט עס אָפּ און דאַן מיט אַ פייכטען פלאַנעל און טרוקענע חלה-ברעקלעך רייבט מען איהם גוט איבער. אָדער מען קאָן טשינץ, קרעטאָן און טעפּעסטרי גוט אָפּרייניגען און אָפּפרישען מיט אַ פלאַנעל גוט איינגעטונקען אין קלייען. רייבט שטאַרק איין און בארשט אָפּ.

וואַשען ווייסען קאָרדיוראָי.

מאַכט וואַרימע מיליענקעס מיט גוטער האַרטער ווייסער זייף און וואַשט איהם ביז ער ווערט ריין. לאָזט איהם ליגען אין דעם וואַסער געגען אַ האַלבער שעה. שווייינקט אויס אין אַ דריי וואַרימע וואַסערען, גיסט צו צום לעצטען שווייינקען אַביסעל בלויעכץ און הענגט אַרויס פול מיט׳ן וואַסער גאָר ניט דריקענדיג. עס וועט אָפּרינען. אויב עס איז אַ מלבוש, הענגט עס אָנגעטאָן אויפ׳ן קליידער-הענגער. פּרעסען טאָר מען דאָס ניט. הענגט מיט די פּאַסיקלעך אַראָפּ און טרוקענערהייט בערשט גוט אויס.

וואַשען הוט-פעדערען.

וואַשען הוט-פעדערען איז גוט אין געזאָלין, וועלכער איז אויסגעמישט מיט גיפּס (פּלעסטער-אָוו-פּעריז), אַזוי אַז ער איז געדיכט ווי סמעטענע. רייבט לייכט איין און הענגט די פעדערען אַרויס אין דרויסען פאַר׳ן געזאָלין אויסצואוועפען. דעם טרוקענעם גיפּס טרייסעלט אויס פאָרזיכטיג. היט זיך פאַר אַ שרפה.

אין די דעפּאַרטמענט-סטאָרס זיינען פאַראַן אַזעלכע מעסערלעך אויף צו קרייזלען הוט-פעדערען.

וואַשען אַ שטרוי-הוט.

צופּיהרט אַקזעליק עסיד מיט וואַסער און מישט אויס מיט געלע קוקורוזע-מעהל. מיט אָט דער קאַשע איז גוט צו באַדעקען אַ פאַרגעלטען זומערדיגען שטרויענעם הוט. לאָזט פאַרטריקענען און דערנאָך בארשט גוט אויס. ער ווערט אַ סך ווייסער.

אַ ווייסער שטרויענער הוט ווערט צוריק ריין, ווען מען רייבט אין איהם גוט איין פייכטע קוקורוזענע מעהל מיט אַ שטייפען בערשטעל. מען דאַרף דאָס טאָן אַ פּאָר מאָל. אָדער מיט אַ פלאַנעל רייבט אריין פּעראָקסייד אָוו היידראָדזשען. טוט עס אַ פּאָר מאָל.

וואַשען אַ שטרויענעם פּאַנאַמאַ-הוט.

געוועהנליך איז צו אַזאַ הוט גענוג וואַרימע מיליענקעס פון ווייסער זייף. נעצט איין אַ שטייף בערשטעל און רייבט איהם אָפּ, אָפּשווייג־קענדיג איהם גוט מיט ריינער וואַרימער וואַסער. פּילט איהם אָן מיט פּאַפּיר אָדער ריינע שמאַטעס, אַז ער זאָל ניט איינפּאַלען. לעגט איהם אַוועק אויף אַ פּלאַכער ברעט, לעגט אַרום מיט שווערע ביכער, פריהער נאַטירליך אונטערשפּרייטענדיג ווייס פּאַפּיר אָדער ריינע צו־נויפגעלעגטע טיכלעך. אַ צוויי-דריי ציגעל איז אויך גוט. דאָס האַלט דעם פאַסאָן פון הוט.

אַ ווייסער געוואַנטענער הוט רייניגט זיך גוט אויס, ווען מען רייבט איהם איין מיט אַ קוואָרט קוקורוזענע מעהל אויסגעמישט מיט אַ גלאָז זאַלץ. לאָזט שטעהן איבער נאַכט, בערשט גוט אויס. טאָמער זיינען איבערגעבליבען עטליכע פלעקען, רייבט זיי אָפּ מיט זאַמד-פּאַפּיר (גלאָז-פּאַפּיר).

וואַשען הענטשקעס (גלאָווס).

לעדערנע הענטשקעס איז גוט אָנצוטאָן אויף די הענט און זיי וואַשען אין דער שיסעל געזאָלין, גראַד ווי מען וואַשט זיך די הענט. טוט זיי ניט אויס, ביז זיי ווערען שוין גוט אויסגעטריקענט. אויף אַזאַ אופן בלייבען זיי ביים פאַסאָן. היט זיך פאַר אַ שרפה. טוט די דאָזיגע ארבייט אין דרויסען.

וועש פון אַ קראַנקען.

וועש פון אַ קראַנקען, וואָס האָט אַן אַנשטעקענדע חלאת, טאָר מען ניט לאָזען ליגען אָדער וואַשען צוזאַמען מיט'ן איבעריגען וועש. די וואַשינגטאָנער רעגירונג זאָגט, אַז דאָס וועש איז פריהער גוט איינצוטונקען אויף אַ שעה אין איינעם פון אָט די צוויי דיסאינפעק־טענטס:

1) אַ פינף פּראָצענט סאָליושאָן אָוו פאָרמאַלדעהייט (פאָרמאַלין, אַפּטייק), ד. ה. פינף חלקים אויף הונדערט חלקים וואַסער.

2) איין פּראָצענט סאָליושאָן פענאָל (קאַרבאָליק עסיד) איין חלק אויף הונדערט חלקים וואַסער.

אַ קראַנקען'ס ווייסע וועש מעג מען אויסקאָכען, אָבער קאָלירטע זאַכען קאָן מען האַלטען אַ גאַנצע שעה אין וואַסער 165 גראַד היץ, דאַן גוט אויסשווענקען און ארויסהענגען. די וואַשינגטאָנער רעגירונג הייסט דערביי דעם אַרבייטער וואָס טוט די אַרבייט זיך היטען און טראָגען אַ ראָבערנעם פאַרטוך, ווערלכען מען זאָל דערנאָך גוט אָפּ־וואַשען מיט זייף און וואַסער, און די הענט ביז די עלענבויגענס גוט וואַשען צעהן מינוט אויפ'ן זייגער, די נעגעל אויסרייניגען מיט אַ

בערשטעל און דערנאָך איינטונקען אין איינעם פון די אויבען-דער־מאָנטע סאָליושאָנס.

שווינקען וועש.

דער צוועק פון שווינקען וועש איז ארויסצונעמען דאָס זייף מיט'ן שמוץ. און אַזוי ווי זייף ווערט פאַרהאַרטעוועט פון קאַלט וואסער, טאָ געהט דאָס שווינקען אַ סך שנעלער ווען דאָס ערשטע שווינק-וואַסער איז היים. די איבעריגע שווינק-וואַסערען מעגען אויך זיין ווארים, אויב מעגליך. און ביז דאָס לעצטע וואַסער קומט שוין ניט ארויס ריכטיג ריין, איז דאָס אַ סימן, אַז אין וועש איז נאָך פאַר־בליבען זייף. און מען דאַרף געדענקען, אַז זייף ווערט געל פון דעם בלויעכץ, און דאָס וועש קריגט דערפאַר אַ גרויע געלקייט און זעהט אויס קויטיג.

שווינקען וועש.

1) ביים שווינקען גרויסע שטיקער, ווי ליילעכער, טישטיכער, גרויסע האַנדטיכער, נעמט זיי אָן אין דער מיט און טונקט זיי ארויס און אריין, גלעטען זיך די ברעגעס און די פּרעעס אויס, און דערנאָך איז לייכטער צום פּרעסען.

2) ווען אַ טישטוך האָט פראַנזען, דאַרף מען דאָס שטיקעל וועש ריכטיג צונויפלעגען און די פראַנזען טונקען אַרויף און אַראָפּ, ציהען זיי זיך אויס און בלייבען ליגען גלייך און אויסגעצויגען. און ביים פּרעסען טרוקענערהייט, קלאַפּט מען די פראַנזען צונויפגעלעגטערהייט איבער אַ ביינקעל אָדער אַ טיש, קומען זיי אויס גלייך, פוכקע, ווי ניי.

3) גיסט אריין אין לעצטען שווינק-וואַסער אַביסעל געקאָכטען קראָכמאַל, וועט דאָס וועש ארויסקומען מיט דער שטייפקייט פון ניי, אָבער ניט שטייף, ווי ווען מען קראָכמאַלעט עס.

4) אין די פּרעסט איז גוט נאָכ'ן שווינקען איינצוטונקען די ברעגעס פון האַנדטיכער, טישטיכער, ליילעכער א. אַז. וו. אין שטאַר־קער זאַלץ-וואַסער. פריהרען זיי ניט אַזוי שטאַרק צו צום שטריק. די קלויספינס מעג מען אויך איינטונקען. דאָס אַלץ העלפט דעם וועש ניט צו פריהרען און ניט שטאַרק צוצושטעהן צום שטריק.

5) ביים שווינקען זעהר פיינע לינדזשערי צולאָזט עטליכע שטיק־לעך צוקער אין דעם שווינק-וואַסער. דאָס מאַכט זיי שטייף און דאָס קומט אַרויס ווי ניי נאָכ'ן פּרעסען.

6) גוטע זיידענס און וואָלענס טאָר מען ניט דרעהען מיט די הענט נאָכ'ן שווינקען. די פעדעמער ווערען צורוקט. קוועטשט גוט אויס און שפּרייט זיי אויס אַזוי גלאַט ווי מעגליך צווישען טערקישע האַנדטיכער און וויקעלט זיי איין. זיי ווערען שנעל פאַרטיג צום פּרעסען.

7) פאַרהאַנגען אַדער אַנדערע ליים (בלאַנדין) קאָן מען ביים שווינקען פאַרבען מיט אַ שעהנעם קרעם קאָליר, צוגעבענדיג צום וואַסער שטאַרקע שוואַרצע קאַווע, אָדער טיי. אַ פּראַשיק פון סאַפ-ראַן, אָדער עקריו, גיט אויך צו זעהר אַ שעהנע פאַרב. ביידע פּראָשקעס קויפט מען אין דער אַפּטייק. געדענקט: פריהער טונקט איין אַ שמאַט-קעלע, צו זעהן דעם קאָליר.

8) ווען מען שווינקט דאָס וועש, איז גוט פריהער אויסצושווינ-קען אַלע לייליכער, דערנאָך די טישטיכער און דאָס איבעריגע אַט אַזוי אויסגעסאָרטירט. און אַט אַזוי הענגט מען זיי אַרויס מיט אַן אָרדנונג און אַזוי לעגט מען זיי גלאַט אַריין אין קאָשיק אַריין צום פּרעסען, און נאָכ'ן פּרעסען געהען זיי אויסגעסאָרטירט גלייך אין די קאָמאָדעס אַריין.

בלויען וועש.

1) דאָס בלויעכץ דאַרף מען אַריינלעגען אין אַ טאָרבעלע פון קענטאַן פלענעל. דאָס טאָרבעלע פאַרבינדען און דאָס פיהרען אין וואַסער אַהין און צוריק, ביז מען זעהט, אַז עס איז שוין גענוג. מאַכט זיך אַ כלל פריהער איינצוטונקען אַ ווייס שמאַטקעלע און זעהט ווי אייך געפעלט דער קאָליר, וועט איהר קיין מאָל ניט האָבען קיין צופיל פאַרבלויטע וועש.

2) די בלוי וואַסער מוז מען מאַכען גראַד ווען מען דאַרף עס שוין, ווייל ווען עס שטעהט אַביסעל, הויבט זיך עס אָן אָפּצוזעצען און דאָס וועש קומט אַרויס מיט פלעקען.

ווען נאָס געבלויט וועש דאַרף אַביסעל שטעהן, פאַרדעקט עס גוט, וועט עס ניט ווערען מיט קיין פאַסען.

ווען וועש איז צו שטאַרק פאַרבלויט, קאָכט עס אין ריינער וואַסער וועט עס צוריק ווייס ווערען.

שטאַרקען קאָלירען.

אייניגע גלויבען, אַז אום צו שטאַרקען דעם קאָליר פון אַ מלבוש מיט דעם דעליקאַטען לעווענדער-פאַרב דאַרף מען עס איינווייקען אויף דריי שעה אין גאַלון קאַלטער וואַסער, אין וועלכער עס איז צופיהרט אַן אונץ שוגאַר-אָוו-לעד. שווינקט דאַן אויס און טריקענט עס אין שאָטען.

ברוינע זאַכען איז גוט צו טונקען אין טיי אָדער קאַווע אום אויפ-צופרישען דעם קאָליר.

אַן אַבגעבליאַקירטען בלויען מלבוש טונקט איין יעדען מאָל נאָכ'ן וואַשען אין דעם בלויען וואַסער (בלואינג), אָדער שווינקט אויס אין אַ ניט שטאַרקען אַלום וואַסער און טריקענט אין שאָטען.

פאַרגעלטע זיידענס קאָן מען מאַכען גאַר אין גאַנצען געל, צוגי-בענדיק אין שווינק-וואַסער אַביסעל פאַרקאָכטען סאַפראַן (אַפּטייק).

פינק קאָליר (ראָזעווע).

פאַרגעלטע ווייסע זיידענע ווייסטען (לייבלעך) קאָן מען מאַכען פינק, צוגיסענדיג עטליכע טראָפּען רויטע טינט צום לעצטען שווייינק-וואסער.

קראָכמאַליען וועש.

ווען מען פּאַרפּאַרעט קראָכמאַל איז גוט אין איהם אריינצולעגען א שטיקעל פּאראפין, אָדער אריינגיסען אַביסעל טערפּענטין, פרעסט זיך דאָס וועש גלאַטער און שטעהט ניט צו צום פרעסעל. מען קאָן נאָך מאַכען קראָכמאַל אַנדערש אויך.

קראָכמאַליען מיט באָראקס.

קאָכענדיג דעם קראָכמאַל, גיט צו א פלאַכען עס-לעפעל באָראַקס צו יעדען פיינט געקאָכטען קראָכמאַל. דאָס העלפט צו פאַרגרעסערען דעם גלאַנץ אין וועש און פאַרהיט דאָס אייזען פון צושטעהן צום וועש.

קראָכמאַליען מיט זאַלץ.

גיט צו א פלאַך טיי-לעפעלע זאַלץ צו יעדען פיינט געקאָכטען קראָכמאַל. דאָס שטאַרקט דעם קראָכמאַל און דער ווינט קלאַפּט איהם ניט אַזוי ארוים פון וועש, און עס ווערט טאַקע ניט אַזוי שטאַרק פאַרפרויען אין קאַלטען וועטער.

קראָכמאַליען מיט עפּסאָם-סאָלט.

ווען דער קראָכמאַל האַלט אין קאָכען גיט אריין א טיי-לעפעלע עפּסאָם-סאָלט. פון דעם ווערט דאָס וועש שטייפער און דאָס פאַרהיט דאָס וועש פון צוגעסמאַליעט צו ווערען.

קראָכמאַליען מיט סאָדע.

גיט צו א האַלב טיי-לעפעלע באַק-סאָדע צו יעדען פיינט קראָכ-מאַל, ווען עס האַלט נאָך אין זידען. דאָס פאַרהיט אויך אַז דער ווינט זאָל ניט ארויסקלאַפּען דעם קראָכמאַל און עס גיט צו א שעהנעם אויסזעהן דעם וועש.

איבערזייען דעם קראָכמאַל.

קראָכמאַל איז גוט איבערצוזייען אויף א שטיק טשיזקלאָט און איהם געברויכען הייסערהייט, אַזוי היים ווי די הענט קאָנען פאַר-טראָגען. נאָכ'ן איינטונקען אין קראָכמאַל, דאַרף מען דאָס שטיק וועש איינרייבען אין די הענט, אַז דער קראָכמאַל זאָל ווערען גלייך פאַר-שפּרייט איבעראַל, דרעהט אוים און רייבט ווידער איין.

קאָרן סטאַרטש.

פון קאָרן סטאַרטש קומט ארוים א דינער קראָכמאַל און דערפאַר דרינגט ער בעסער אריין צווישען די פעדעמער און דאָס שטיקעל

וועש פרעסט זיך אויס בעסער און גלאַטער. ער שטעהט וועניגער צו צום פרעסעל און שיילט זיך וועניגער. וואָס הייסער אַלע קראָכ־מאַלען זיינען, געהען זיי בעסער אריין אין וועש.

באַראַקס אַנשטאָט קראָכמאַל.

באַראקס וואַסער אָדער רייז־וואַסער איז אַ גוטער קראָכמאַל פאַר וואוילס, באַוולענע דזשאָרדזשעט און אַנדערע לייכטע זאַכען. פאַר קרעטאָן איז רייז־וואַסער זעהר גוט.

ביים קראָכמאַליען עס איז גוט איינצורייבען דאָס שטיקעל וועש, געהט דער קראָכמאַל גוט אַריין אין דער סחורה, און דער קראָכמאַל איז שטייפער נאָכ'ן פרעסען. קראָכמאַליעט אויף דער לינקער זייט.

אַנדערע קראָכמאַלען.

1) שיטער אויסגעמישטער גליו, דזשעלאַטין, גומעראַביקע און גאַם טראַגאַקארט ווירקען אַזוי ווי אַ קראָכמאַל אויף דעליקאַטע זאַכען ווי אָרגענדי, וואָילס, כאַטיסט און זיידענס.

2) שיטער צומישטע גומעראַביקע אָדער גאַם טראַגאַקאַנט גיבען צו אַ מין נייקייט צו וואָלענע זאַכען. זיי זיינען דורכזיכטיג ווי וואַסער און פאַרטונקלען ניט אפילו קיין קאָלירטע זאַכען (בלעטעל 351).

3) גומעראַביקע און דזשעלאַטין גיבען זיידענס צו די שטייפקייט, ווי נייערהייט. מען דאַרף דאָס אָבער שנעל טריקענען. נעבען אַן עלעקטרישען פען (פאָכער) געהט עס שנעל און עס ווערט פארהיט פון ווערען מיט פלעקען.

קראָכמאַליען קאָלירטע זאַכען.

פאַר קאָלירטע זאַכען דאַרף מען אָפּטיילען אַ חלק פון פאַרקאָכטען קראָכמאַל. דאַן גיט צו אַ סך בלויעכץ פאַר זעהר טונקעלע זאַכען, שווארץ אָדער בלוי, אָבער ניט אַזוי פיל פאַר העלערע קאָלירען, איבער־הויפט פינק (ראָזעווע). די בלויעכץ פארהיט פון ווייסע קראָכמאַל פלעקען אויף די געפּרעסטע מלבושים.

קראָכמאַליען אָהן קראָכמאַל.

שווארצע אָדער אַנדערע קאָלירטע זאַכען קריגען די ריכטיגע שטייפקייט, ווען מען טונקט זיי אין מילך אָדער שיטער צופיהרטער גומעראַביקע.

טריקענען וועש.

אין אַ הויז מיט עטליכע קינדער זיינען געוועהנליך דאַ אַ סך קליינינקע שטיקלעך וועש, ווי העמדעלעך, זעקעלעך א. אַז. וו. אחוץ דעם זיינען פאַראַן קעלנער, נאָז־טיכלעך. דאָס פאַרנעמט אַ סך צייט ביים ארויסהענגען אויפ'ן שטריק. מען לעגט זיי אַלע אריין אין אַ זעקעל פון שיטערע טשיז־קלאָט (מערליע) און מען הענגט דאָס אַזוי

אַרוים, איבערטרייסלענדיג דאָס זעקעל אַ פּאָר מאָל אין טאָג, ביז דאָס טריקענט זיך אוים.

טריקענען אַ סוועטער (וויאזאנקא).

צו טריקענען אַ סוועטער דעקט איבער אַ מאַסקיטאָ-פּריים מיט אַ גלאַטער ריינער זאַך און קלאַפּט עס אַרום מיט אַ פּאָר נעגעלעך. איצט שפּרייט אויס דעם סוועטער גלאַט, ציהט איהם אויס אַז עס זאָל קריגען דעם ריכטיגען פאַסאָן. פאַרגעסט ניט די אַרבעל און דעם קאָלנער. שטעלט אָט די פּריים אַוועק איבער צוויי ביינקלעך אין אַ וואַרים פּלאַץ. די לופט וועט דאָס דורכנעמען און ער ווערט שנעל טרוקען.

טריקענען וואָלענס.

וואָל איז גוט צו טריקענען אין אַ וואַרים, אָבער ניט קיין הייס פּלאַץ. דאַן לויפט עס ניט אַזוי איין. פון פאַרפרוירען ווערען אין דרויסען לויפט עס געוויס איין.

ארויסהענגען וועש אין די קעלטען.

אין שטאַרק קאַלטען וועטער קאָן מען צו אַ שטיק שטריק צו-שפּיליען אַ סך וועש, זיצענדיג אין הויז, און צוברענגען איהם צום געעפענטען פענסטער, אָנבינדען איין עק-שטריק צו דער ליין ביים קנופּ און איהם איבעררוקען, דאַן צובינדען דעם צווייטען עק ביים פענסטער. אַ סך פאַרקעלטונגען פאַרשפּאָרט מען זיך.

פּלאַנעלענע און וואָלענע זאַכען.

פלאַנעלענע און וואָלענע זאַכען ווערען האַרט, ווען מען הענגט זיי אַרוים טריקענען אין שטאַרק קאַלטען וועטער. טריקענט זיי אין הויז. אין שטאַרק הייסען וועטער לויפען זיי איין. טריקענט זיי דאַן אין דער קיהל.

ריכטיגע פּראָפּאָרציעס פון קראָכמאַלען

אָט דאָס זיינען די פּראָפּאָרציעס פאַר דזשעלאַטין, גומעראַביקע און גאָם טראַגאַקענט, וועלכע זיינען בעסער ווי קראָכמאָל פאַר אָר-נענדי, באַטיסט און זיידענס.

דזשעלאַטין.

איין אונץ דזשעלאַטין צולאָזט אין אַ האַלבער קוואָרט וואַסער. האַלט אין אַ פלאַש. ווען מען דאַרף עפּעס אָנקראָכמאַליען, נעהמט 1 חלק אויף 15 חלקים הייסע וואַסער, צוםביישפּיל, איין גלעזעל צולאָזטען דזשעלאַטין אויף פופצעהן גלעזלעך הייסע וואַסער.

גומעראביקע.

איין אונץ גומעראביקע אויף אַ האלבער קוואָרט וואסער. ווען מען דאַרף צום קראַכמאַלען געווויסע זאַכען, נעמט איין חלק דערפון אויף צעהן חלקים הייסע וואסער. 1 חלק אויף 10 חלקים.

גאָם טראגאקאנט.

אַ זעקסטעל אונץ גאָם טראגאקאנט אויף אַ האלבע קוואָרט וואסער. ווען מען דאַרף עס, נעמט איין חלק אויף צוועלף חלקים הייסע וואסער.

ווי צו מאַכען אָט די קראָכמאַלען.

דעם דזשעלאַטין און די גומעראביקע מיט דעם גאָם טראגאקאנט דאַרף מען אריינלעגען אין קאַלטע וואסער און דאָס דערהיצען ביז זיי ווערען צולאָזט. האַלט אין פלעשער שטענדיג אָנגעגרייט. אום דער סאָליושאָן פון גומעראביקע, גאָם טראגאקאנט און דזשעלאַטין זאָלען קאָנען בעסער שטעהן, איז גוט צו יעדען צוגעבען אַביסעל באָראקס.

סאָופ-באַרק (זייף-קאָרע, אפטייק).

זייף-קאָרע דאַרף מען נעמען איין חלק צו פיער חלקים קאַלט וואסער און אויפקאָכען און לאָזען זידען אַ האלבע שעה אויף אַ קליין פייערעל. ביים זידען גיסט צו וואסער, אַז עס זאָל שטענדיג זיין די זעלביגע מאָס. דאָס איז אַ געלע וואסער. זייט עס איבער און האַלט עס אין אַ פלאַש. שיט צו אַביסעל באָראקס, שטעהט עס לענגער. טאָמער ווערט אויף דערויף שימעל, נעמט דעם שימעל אראָפּ, זייט עס איבער אויף אַ טשיז-קלאָט און שטעלט עס וויטער אָוועק אין אַ פלאַש. דאָס איז זעהר אַ גוטע זייף צו זעהר דינע, דעליקאַטע זאַכען צום וואשען.

פראָפּאָרציע: 1 חלק סאָופ-באַרק צו 4 חלקים קאַלט וואסער.

אָלום

אַן אונץ אָלום צו אַ גאַלון וואסער איז גוט צוצוגעבען צו די מיליענקעס און אויך אין שווינק-וואסער ווען מען וואשט קאָלירטע זאַכען, ווי קרעטאָן אָדער קאָלירטע וואָלענס, שטאַרקט עס די קאָלירען.

1 אונץ אָלום צו 1 גאַלון וואסער.

זאַלץ

איין גלאָז זאַלץ צו צוויי גאַלון וואסער. גוט צוצוגעבען צוזאַמען מיט'ן אָלום, אי צו מיליענקעס, אי צו דעם שווינק-וואסער אום צו שטאַרקען די קאָלירען פון טונקעלע זאַכען, ווי קרעטאָן און וואָלענס.

1 גלאָז זאַלץ צו 2 גאַלון וואסער.

ווי צו מאַכען זייף-דזשעלי (דרעלים).

דאָס מאַכט מען אָנשאַבענדיג אַ פונט זייף און שטעלענדיג דאָס דערהיצען אין צוויי קוואָרט קאַלט וואַסער ביז דאָס ווערט צולאָזט.

ווען מען דאַרף געברויכען, נעמט צוויי פולע עס-לעפעל דזשעלי אויף אַ גאַלון וואַסער.

2 עס-לעפעל דזשעלי צו 1 גאַלון וואַסער.

ריינינגען פּאַרטיערס.

פּאַרטיערס וואָס וואַשען זיך איז גוט פריהער אויסצוהענגען אין אַ ווינטיגען טאָג און זיי גוט אויסטרייסלען, דאַן מיט אַ שטייפער באַרשט איינגעטונקען אין געדיכטע מיליענקעס (סאָדס) פון קאַסטיל זייף און וואַרימער וואַסער גוט אויסרייבען. שווענקט אויס אין קאַלטער וואַסער. דאַן טונקט איין אין אַלום-וואַסער און טריקענט אויס. די קאָלירען ווערען פריש.

פּאַרטיערס געריינינגט מיט גאַזאָלין.

פּאַרטיערס האַלטען זיך ריכטיג, אָהן וואַשען, ווען מען הענגט זיי עטליכע מאָל אין יאָהר אַרויס אויפ׳ן שטריק אין אַ ווינטיגען טאָג, אַז דער שטויב זאָל אַרויס, און דאַן שפּרייט מען זיי אויס אויפ׳ן גראָז אָדער אויפ׳ן רוף (דאַך) און איינגעצענדיג אַ באַרשט אין גאַזאָלין ווישט מען אָפּ אויף יעדען שטיקעל פּלאַץ. זיי ווערען ווי ניי.

די וואַש-מאַשין.

ווען די מאַמע געברויכט אַן עלעקטרישע וואַש-מאַשין, דאַרף זי דאָס קינד פאַרהיטען. בינדט איהם צו צום טיש און גיט איהם עפּעס צו שפּילען זיך. ניט איין מאָל האָט שוין געטראָפען אַן אומגליק. אפילו אַ גרעסער קינד דאַרף מען אויך באַוואָרענען.

אָפּהיטען די וואַש-מאַשין.

אַ וואַש-מאַשין האַלט זיך לענגער און וואַשט בעסער, ווען מען היט זי אָפּ און מען געברויכט זי אַקוראַט ווי דער פאַבריקאַנט שרייבט אין די געדרוקטע אינסטראַקשאָנס (אָנצייגונגען), וואָס קומט געוועהנליך מיט דער מאַשין. לייענט עס איבער פאַרזיכטיג און פאָלגט.

וויכטיג באַלד אויסצואוואַשען.

נאָך׳ן וואַשען וועש אין דער וואַש-מאַשין איז זעהר וויכטיג זי אויסצוואַשען מיט הייסער וואַסער און זי גוט אויסטריקענען. זאָל דאָס קרענטעל און דאָס אויבערשטע דעקעל בלייבען אביסעל אָפען, אַז לופט זאָל קאָנען אַריין.

אָפּט אָנאוילען.

די וואַש-מאַשין דאַרף מען אָפּט אָנאוילען און דעם גאַנצען מעטאַ-לענעם אפּאַראַט מעג מען פון צייט צו צייט איבערווישען מיט אַ שמאַטע איינגעטונקען אין קעראָסין, אום צו פאַרהיטען פון זשאַווער.

היט זיך ביי דער וואַש-מאַשין.

ווען מען וויל אָנאיילען די עלעקטרישע וואַש-מאַשין, נעמט אַרויס דעם פּלאַג, אַז איהר זאָלט ניט קריגען קיין שאָק.

די הילצערנע וואַש-מאַשין.

ווען די וואַש-מאַשין איז אַ הילצערנע איז גוט מיט אַ נאַכט פריהער אַנגיסען וואַסער, אַז דאָס האָלץ זאָל אַנדראָלען, ווענט די מאַשין ניט רינען. די צילינדערס דאַרף מען אויסטריקענען, און אויב מעגליך האַלטען אין אַן אַנדער פּלאַץ.

ווענען פלעקען אויף דער וואַש-מאַשין זעהט קאַפּיטעל 12.

געוועהנליכער וואַש-קעסעל.

נאָכ׳ן וואַשען טריקענט גלייך אוים דעם בלעכענעם קעסעל, אי-בערקערענדיג איהם איבער אַ קליינעם פלאַם. דאַן ווישט איהם אוים מיט אַ שמאַטקע איינגעטונקען אין קעראָסין. ווישט איהם ארום אין גאַנצען און ער קאָן געדויערען אַבי געזונט.

אַפילו דאָס אויך אַן עבירה.

די אַנגעקלאַבענע שטיקלעך זייף ביים וואַשען צולאָזט מען אין אַן אַלט חלה-בעקעלע און, ווען קאַלט, צושניידט אויף באַקוועמע שטיק-לעך. אַן עבירה אַוועקצוואַרפען.

אָפּצוהיטען די קלויספּינס.

יעדע דריי וואָכען לעגט אריין די קלויספּינס אין קאָכיגער וואַסער אויף אַ צעהן מינוט. נעמט זיי ארוים און טריקענט זיי אוים אין דער זון אָדער ביים פייער. זיי ברעכען זיך ניט אַזוי אָפּט.

פארבען די קעפּלעך פון קלויספּינס.

קלויספּינס פון קאָלירטע וועש, פארפארבען דערנאָך וויים וועש. דאַרום איז גוט איין חלק פון דעם טאָרבעלע קלויספּינס אָפּפארבען ביי די קעפּלעך מיט אַ טונקעלער פארב פאַר די טונקעלע זאַכען, מיט אַ העלערער פארב פאַר העלערע קאָלירטע זאַכען און די ניט-געפארבטע האַלטען בלויז פאַר ריין וויים וועש.

אַ וועגעלע פאַר׳ן קאָשיק.

ווען מען הענגט וועש אין דרויסען איז שווער זיך צו הויבען מיט׳ן קאָשיק וועש. שטעלט עס ארויף אויף אַ קינדערשען וועגעלע אָדער ווילבעראָו (טאַטשקע) און שלעפּט עס מיט זיך.

מאַכט ניט מעהר שמוציג.

ווען מען סאָרטירט וועש, וואַרפט עס ניט אויף דער קויטיגער פּאדלאָגע. איהר פארשפּאָרט ארבייט אויסצוואַשען די נייע קוי-טיגקייט.

שמוציג וועש ציהט צו מייז.

קויטיג וועש ציהט אָפּט צו זיך מייז. האַלט עס אין אַ וועש-העמפּער אָדער אַ קאַסטען.

קאַפּיטעל 14.

ביי'ם פּרעסען

גוט צו וויסען.

יעדע פרוי ווייסט דאכט זיך ווי צו פּרעסען, און דאָך זיינען פאַראַן ווייניג פרויען וועלכע טוען די ארבייט מיט אַלע באַקוועמע מיטלען, וואָס די פּראַקטיק האָט אויסגעאַרבייט אין דעם פעלד פון אָט דער ניצליכער באַשעפטיגונג. יעדע אַרבייט האָט איהרע בעסערע פּונקטען, וועלכע פאַרלייכטערען און פאַרשנעלערען די אַרבייט, און פאַר פרויען, וואָס ליבען עפּישענסי ביי דער אַרבייט, לוינט זיך צו שיינקען אַביסעל אויפמערקזאַמקייט און זיך צו באַנוצען מיט די פאַרבעסערטע מיטלען, וואָס העלפען צו געווינען אַביסעל צייט אָדער צו פאַרשפּאָרען אַביסעל אַנשטרענגונג און מיה.

דאָס גלאַטע פּרעסעל.

ביים פּרעסען איז וויכטיג, אַז דאָס אייזען זאָל זיין זעהר גלאַט. די אַרבייט געהט ווי געשמירט. מען דאַרף געדענקען, אַז דאָס פּרעסעל איז אַן אינסטרומענט צו דער אַרבייט, און וואָס בעסער דער אינ־סטרומענט איז, אַלץ בעסער און שעהנער די אַרבייט. מען טאָר דאַרום מיט קיין פּרעסעל ניט האַקען קיין טשוועקעס און מען טאָר דאָס ניט לאָזען שטאַרק צוהיצט ווערען. טאָמער ווערט עס צוהיצט, ווי פייער, האַלט עס שוין דערנאָך קיין גלייכע היץ ניט. אַז ביי אַן עלעקטרישען אייזען איז דאָס איבערהיצען שלעכט, דאַרף מען דאָך שוין קיינעם ניט דערצעהלען, ווייל די פּראַקטיקע האָט שוין ניט איין מאָל געוויזען, אַז ווען עס ברענט איבער, טויג עס שוין דער־נאָך ניט.

צו דערהיצען דאָס אייזען.

דאָרט וואו מען פּרעסט נאָך מיט די געוועהנליכע אייזענס, איז גוט צו געדענקען אַ שטיק עקאָנאָמיע: די אייזענס קאָן מען איבער־

דעקען מיט אַ בלעכען קעסטעלע אָדער אַ טיף בעקעלע. דערהיצען זיי זיך שנעלער און פון אַלע זייטען גלייך, ווייל די קאַלטע לופט פון אויבען פאַלט אויף זיי ניט. אויבען אויפ'ן בעקעלע קאָן מען דערווייל האַלטען דאָס טעפּעל און פאַרשפּאָרען גאַז. האַלט דריי פרעסלעך אויף איין אויוועןדעקעל און לאָזט זיי אָנוואַרימען זיך אויף איין מאָל איבער'ן פלאַם גאַז.

עס האַלט היץ.

ביים פרעסען שטעלט דאָס איינפּאַכע (ניט עלעקטרישע) פרעסעל אויף אַ ציגעל, האַלט עס די היץ אַ סך לענגער.

פאַרהיטען פון זשאַווערען.

ווען מען געברויכט ניט די פרעסלעך, דאַרף מען זיי פאַרדעקען, אַז די לופט זאָל צו זיי ניט צוקומען. עס איז זייער גוט צו האַלטען אין אַ צוגעדעקט קעסטעל אָדער איינגעוויקעלט אין אַ טוך, אַז זיי זאָלען ניט זשאַווערען. מען קאָן זיי אויך איבערשמירען מיט פעטקייט און פאַר'ן פרעסען שטעלט מען זיי אריין אין הייסער וואַסער און דערנאָך ווישט מען זיי אויס טרוקען. דאָס איז דער בעסטער מיטעל געגען זשאַווערען.

דאָס עלעקטרישע פרעסעל.

אַפילו דאָס עלעקטרישע פרעסעל איז גוט איבערצואווישען מיט וואַזעלין אָדער אַנדערע פעטקייט. דאָס בלייבט אייביג ווי נייע. מיט אַ הייסער שמאַטע אָפּגעווישט ווערט דאָס צוריק ריין.

דאָס פאַרזשאַווערטע אייזען.

פאַרנאַכלעסיגטע, פאַרזשאַווערטע פרעסלעך ווערען ריין, ווען מען שמירט זיי גוט אָן מיט בוימעל און מען לאָזט זיי אַזוי ווייקען אויף אַ שעה אָדער מעהר. מיט אַ שטיק שטאָלענער וואָל נעמט זיך דערנאָך דער זשאַווער גאַנץ גוט אַראָפּ.

שטאַרק פאַרזשאַווערטע פרעסלעך קאָן מען אָפּרייבען פריהער מיט דינער גלאָז־פּאַפּיר און דערנאָך מיט עמערי־קלאָט (האַרדוועהר).

אָפּווישען דאָס פרעסעל.

אום דאָס פרעסעל זאָל געהן גלאַט און ניט צושטעהן צום וועש, איז דאָס גוט אָפּט איבערצואווישען מיט אַ שמאַטע איינגעטונקען אין צולאָזטען פאַראַפין אָדער אין קעראָסין.

לאָנדרי וואַקס.

אָדער קויפט אַ שטיקעל לאָנדרי־וואַקס און לעגט עס אריין צווישען די פאַלדען פון אַ צונויפגעלעגט שטיק גראָבע לייווענט און צולאָזט עס, האַלטענדיג דאָס הייסע אייזען אויף דערויף. די לייווענט ווערט אָנגעזאַפּט מיט'ן וואַקס, און עס איז אויסגעצייכענט איבערצוגעהן אַלע מאָל מיט'ן הייסען אייזען ביים פרעסען. דאָס פרעסעל געהט ווי אַ פידעלע.

פארשפארט צו פארשמירען וועש.

שפיליעט צו פארענט ביי דער פרעס-ברעט אן אלט ליילעך, אויף וועלכען איהר קאנט אפילו שטעהן, און פון דער צווייטער זייט האלט דעם וועש-קארב (בעסקעט), און דאס וועש וועט קיינמאל ניט פאר-שמירט ווערען אויף דער פאדלאגע.

א טשיכעל אויף דער ברעט.

האלט די צונויפגעלעגטע פרעס-ברעט שטענדיג אין א ציך (טשוכאל) אדער גוט איינגעדעקט, וועלען די אונטערשטע לייסטלעך ניט שמירען דאס וועש.

צושפיליען א האנדטוך.

שפיליעט שטענדיג צו צו דער פרעס-ברעט אן אלטען טערקישען האנדטוך און ווען עס קומט צום פרעסען עפעס מיט שטיקערייען, האט איהר איהם צו דער האנט. קערט איבער דאס שטיקעריי מיט'ן פנים אראב אויפ'ן צונויפגעלעגטען האנדטוך, פרעסט איבער און דער מוסטער שטעהט ארויס בולט און קלאר.

אסבעסטאס אויף דער ברעט.

שלאגט צו מיט עטליכע קורצע שטיפטעלעך א שטיק אסבעסטאס אויף דער פרעס-ברעט, וועט איהר פארשפארען די אנשטרענגונג פון אויפהויבען און אראפנעמען דאס אייזען פון סטענד (פאדסטאווקע) ביים פרעסען. דאס אייזען קאן מען האלטען אויפ'ן אסבעסטאס, ווייל דאס ברענט ניט.

שוואם צו באנעצען.

האלט א שטיקעל שוואם אין א שיסעלע וואסער צו באנעצען אן אויסגעטריקענט פלאץ, אדער אויף אפצואווישען פארטריקענטען קראכמאל.

ווען מען שטעלט זיך פרעסען איז גוט אויסצוציהען א שטריקעל, ניט ווייט פון דער פרעס-ברעט, אויף ארויסצוהענגען פון דער האנט געפרעסטע זאכען.

האלטען הענגערס צו דער האנט.

ביים פרעסען קליידער דארף מען האלטען צו דער האנט עטליכע קליידער-הענגערס און ניט ארויפווארפען אויף דערוויל די געפרעסטע מלבושים איינעם אויף דעם אנדערען. זיי ווערען צוקנייטשט און אן עבירה אייער ארבייט.

ריכטיגע ליכט.

ביים פרעסען זאל פאלען די שיין פון דער לינקער האנט, וועט ניט אויסקומען צו ארבייטען אין אייגענעם שאטען.

צו פרעסען פאלדען.

די געפליטעטע סקוירט (א קליידעל מיט אפגעלעגטע פאלדען) פרעסט זיך ריכטיג, ווען מען שפיליעט צו יעדע פאלד צו דער ברעט. שפיליעט צו א זעקס אויף אמאל און פרעסט זיי גוט איין. דאן געהט ווייטער.

צו פרעסען אויף העקעלעך.

זאכען מיט העקעלעך, קנעפלעך און שטיקערייען איז גוט איבער־צוקערען מיט'ן פנים אראפ איבער א צונויפגעלעגטען טערקישען האנדטוך (בעטה-טאועל) און פרעסען. דאס דריקט זיך איין אין האנד־טוך און דאס פרעסעל געהט גלאט איבער זיי.

שפרייט אויס דעם קאשיק.

עס איז גוט אויסצושפרייטען דעם דעק פון וואש-בעסקעט מיט ווייסען אוילקלאט (סאראטע), איידער מען לעגט אריין דאס נאסע וועש. עס שמירט זיך ניט. דעם אוילקלאט האלט מען דערנאך איבער־געקערט מיט'ן פנים אראפ.

דעקט צו די פרעס-ברעט.

אין וואש-צימער (לאנדרי), וואו די פרעס-ברעט שטעהט שטענדיג אויפגעשטעלט, איז די ברעט גוט צו האלטען צוגעדעקט, אז דער שטויב זאל זיך ניט אנקלייבען, און דאס צודעקעל וואשט מען אפט אויס.

איינשפריצען וועש.

באשפריצט וועש מיט א קיילעכדיגען וויסק-ברום מיט הייסער וואסער. מען שפארט איין צייט און דאס וועש פרעסט זיך בעסער, ווייל דאס וואסער ווערט בעסער פארשפרייט ווי ווען מען שפריצט מיט די הענט.

שפריצט איין דאס וועש און לעגט עס צונויף אזוי גלאט ווי מעגליך. דאס פארשנעלערט דערנאך די ארבייט ביים פרעסען.

פרעסען לינען (לייווענט).

לינען דארף מען פרעסען פייכטערהייט. שפריצט ריכטיג איין מיט הייסער וואסער און לאזט ליגען א פופצעהן מינוט.

דאס אויסזעהן פון לייווענט געווינט א סך, ווען מען פרעסט עס דעם זעלביגען טאג, ווען עס איז געוואשען. עס איז ניט אזוי גוט צו הענגען עס אין דרויסען צו טריקענען. עס איז גוט ריכטיג אויסצו־שווייינקען, גוט אויסדרעהען און איינוויקלען אין טרוקענע לייליכער און לאזען ליגען ביז די נעץ ווערט איינגעזאפט. אט די פייכטקייט, גלייך פארשפרייט איבעראל, איז זעהר גוט צום פרעסען, און די לייווענט פארשפארט טאקע שוואכער צו ווערען פון דעם בלאזען און יאגען פון דעם ווינט אויפ'ן שטריק. אחוץ דעם גיט אט דער סארט טריקענען צו א גוטען לאסטער (בליאסק) צו דער לייוועונט.

פּרעסען טישטיכער א. אַז. וו.

טישטיכער און אַנדערע זאַכען ווערען אויך שנעל אויסגעריבען אויף די ליניעס, וואו דאָס הייסע פּרעסעל מאַכט דעם קנייטש. עס איז דאַרום בעסער אויסצופּרעסען דאָס גאַנצע שטיקעל וועש און ניט מאַכען קיינע קנייטשען. דערנאָך לעגט מען דאָס צונויף און מיט אַ קיהל אייזען גלעט מען דאָס לייכט איבער וואו דער פאַלד דאַרף זיין.

ברייטע טישטיכער איז פאַרט באַקוועם צו פּרעסען נאָר צונויפגעלעגטערהייט. אָבער מען מעג זיך אָפּשטעלען געגען אַן אינטש פאַר'ן מאַכען דעם קנייטש. דערנאָך עפענט מען דאָס טישטוך און מען פּרעסט מיט'ן פּאָדעם אַראָפּ און מען גלעט אויס דאָס פלאַץ.

אַ לינען (לייווענטענער) טישטוך דאַרף מען איינשפּריצען, עס גוט אויסציהען פון אַלע פיר זייטען און ביים פּרעסען מוז מען אָנהויבען פון די צוויי זוימען, לעגענדיג איינעם אויף דעם אַנדערען, גלייך ווי די ליניע פון דער ברעט.

טישטיכער און פיל אַנדערע זאַכען איז גוט צו פּרעסען מיט'ן פּאָדעם אַראָפּ, ניט פון רעכטס צו לינקס, אויב מען וויל ניט אַז דאָס זאָל זיך דערנאָך בלאָזען און קנייטשען.

פּרעסען נעפּקינס (סאַלפעטקעס).

לינענע נעפּקינס קומען נאָר דאַן ארויס גלאַט און אָהן שפּיצען ביים פּרעסען ווען מען לעגט פריהער צונויף צוויי ברעגעס מיט די זוימען ריכטיג איינס אויף דעם אַנדערען און מען פּרעסט זיי איבער גלייך לויט דער ליניע פון ברעט. דאָס איבעריגע ווערט שוין ממילא גלאַט און גלייך.

לינדזשערי ניט קראָכמאַליען

דעליקאַטע זאַכען, ווי פיינע לינדזשערי, דאַרף מען ניט קראָכמאַליען. ביים פּרעסען דעקט זיי איבער מיט אַ ריינעם לאַפּען איינגעטונגען אין רויען קראָכמאַל און פּרעסט עס. דאָס אייזען דאַרף מען פריהער איבערשמירען מיט פּאַראַפין אָדער קעראָסין.

נאָזטיכלעך.

גוטע דינינקע נאָז-טיכלעך ווערען אַ תל פונ'ם פּרעסעל. ציהט זיי אויס אויף דער גלאָז פון שפּיגעל, אָדער איבער די שויבען פון פענסטער. זיי שטעהען צו און האַלטען זיך און קומען ארויס ווי ניי.

אַ סך נאָזטיכלעך נעמען צו אַ סך צייט ביים פּרעסען. עס קומט אויס שנעלער ווען מען גיט זיי אַ פּרעס איבער און מען לעגט זיי ארויס פון דער האַנט. דערנאָך לעגט מען זיי אַלע צונויף און ניט

ארויסלאזענדיג דאס פרעסעל פון דער האנט גלעט מען זיי אלע איבער מיט איין גאנג.

קיילעכדיגע זאכען.

פרעסענדיג א קיילעכדיגע זאך, געהט מיט'ן פרעסעל גלייך מיט'ן פאדעם, פרעסט זיך עס אוים גלאט און ציהט זיך ניט אוים.

האלטען גוטע דאילים.

גוטע לייוונטענע שטיקערייען, ווי דאילים, סענטער פיעסעס אדער קיילעכדיגע טישטיכלעך, טארען ניט האבען קיין קנייטשען. עס איז דארום זיי גוט נאכ'ן פרעסען אויפצואוויקלען אויף א גראבען, גלאטען שטעקען אדער א לאנגע קאטשעלקע און זיי אזוי האלטען אין דער קאמאדע (ביורא).

צו פרעסען זיידענס.

1) ביים שווענקען היובט דאס זיידענס ארוים פון וואסער, טרייסעלט און ווארפט עס אזוי לאנג, ביז דאס וואסער קומט ארוים, ניט קוועטשענדיג עס אין די הענט. איצט שפרייט דא סשטיקעל זיידענס אוים און ציהט עס ריכטיג אוים אויף א ליילך אדער טערקישען האנדטוך און דרעהט עס איין. פרעסט דעם זעלביגען טאג, אויב מעגליך. אפשר דארף מען א צווייטען האנדטוך אין א ווייסע ארום, אום ארויסצונעמען ווי ווייט מעגליך די איבעריגע פייכטקייט. איצט לעגט דאס שטיקעל זיידענס מיט'ן פנים אראפ אויף דער ריינער פרעס-ברעט און טריקענט עס אוים איבעראל מיט'ן ניט שטארק הייסען אייזען. דערנאך קערט עס איבער אויף דער רעכטער זייט און גלעט איבער מיט א קיהל אייזען. דאס איז גוט צו טאן צו ארויפלעגענדיג דארויף א שטיק דינע ווייסע סחורה, אז דאס זיידענס זאל ניט קריגען קיין אומגעווינשטען גלאנץ.

2) ווען זיידענס ווערט אן די שטייפקייט, איז דאס גוט צו באנעצען מיט א שוואם איינגעטונקען אין שיטערער צולאזטער גומעראביקע (בלעטעל 352) און דאן פרעסען אויף דער לינקער זייט.

3) זיידענס פארסמאליעט זיך זעהר לייכט און ווייסע זייד ווערט געל פון א צו הייסען אייזען. דאס אייזען טאר ניט זיין צו הייס און די סחורה דארף מען פרעסען אויף דער לינקער זייט, און נאך אפשר באשיצט מיט א טשיז-קלאט (מערליע).

4) זיידענס מוז זיין גלייך פייכט איבעראל. די פלעצער, וועלכע זיינען צו נאס, קומען ארוים שטייף ווי פאפיר, און דארט וואו עס איז האלב טרוקען, קומט אמאל ארוים מיט פלעקען. דאס בעסטע איז זיידענס נאסערהייט איינצודרעהען אין טרוקענע האנדטיכער, וועלכע

זאַפּען איין די גאַנצע נאַסקייט, איבערלאָזענדיג עס פּאַרטיג צום פּרעסען.

צו פּרעסען קאָלירטע זיידענס.

גראַד ווי אַנדערע זיידענס, טאָר מען קאָלירטע זיידענס אויך ניט לאָזען אויסטריקענען אין דרויסען. מען דאַרף דאָס פּרעסען אויף דער לינקער זייט, צוגעדעקט מיט אַ דינער זאַך.

ארויספּרעסען קנייטשען פון זיידענס.

באַרשט ריין אויס, קערט עס איבער מיט׳ן פּנים צו דער פּרעס־ברעט און מיט אַ שוואָם איינגעטונקען אין שיטערער גומעראַביקע (בלעטעל 352). ווישט עס איבער גלייך איבעראַל, שפּרייט אויס אויף אַ פּאָלירטער הילצערנער ברעט, ציהט גוט אויס, פאַרפעסטיגט מיט שפּילקעס אויף אומבאַדייטענדע פּלעצער און לאָזט אויסטריקענען אין שאָטען.

קנייטשען אויף זיידענע ריבאָנס (סטיינגעס).

דאָס זעלבע דאַרף מען טאָן צו ריבאָנס, נאָר דערנאָך ארויפוויקלען ענג אויף אַ פלאַש, אריינוויקלענדיג דינע פּאַפּיר, אַז די גומעראַביקע זאָל ניט באַנעצען די רעכטע זייט פון די ריבאָנס.

ווען די סטיינגעס פון אַ גוטען הוט ווערען צוקנייטשט פון רעגען, דערהיצט אַן אייזערן שטעקעלע, וויקעלט עס ארום מיט אַ נאַס שמאַט־קעלע און רוקט דאָס אריין אין די שלייפען; זיי ווערען גלאַט פון דער הייסער פּאַרע (סטים).

אויסגלעטען סאַמעט.

צוקנייטשטען סאַמעט קאָן מען לייכט אויסגלעטען, ווען מ׳שטעלט ארויף קאָכען אין אַ ברייטער שיסעל אַ גאַלון וואַסער מיט אַ גלאָז אַמאָניא. באַרשט דעם סאַמעט גאַנץ ריין אויס און האַלט איהם איבער דער פּאַרע מיט׳ן פּנים אַראָפּ.

אויסגלעטען וועליור.

אַ מלבוש פון וועליור איז גוט אויפצוהענגען איבער דער פּאַרע פון אַ הייסער באָד וואַסער, און דערנאָך דאָס טריקענען אין דרויסען. פּרעסט ארום דעם זוים, באַנעצענדיג איהם און ציהענדיג איהם איבער אַן איבער־געקערטען פּרעסעל.

פּרעסען פלאַנעל און אנדערע וואָלענס.

נעמט אָט די זאַכען אריין פון דרויסען נאָך כמעט פייכט, און וויקעלט זיי איין אין אַ טוך, אַז די פייכטקייט זאָל זיין גלייך איבעראַל. פּרעסט אויף דער לינקער זייט מיט ניט קיין שטאַרק הייסען פּרעסעל

און היט זיך ניט צו רוקען עס, ווייל דאָס צושאַרט די פעדעמער. הויבט עס אויף און שטעלט עס ווייטער. טאָמער ווערט דערוויילע אַן אַנדער שטיקעל וואָלענס אויסגעטריקענט וואַרטענדיג, דרעהט עס איין אין אַ פייכטען טוך, עס זאָל ווערען פייכט.

פּרעסען קאָלירטע זאַכען.

קאָלירטע זאַכען איז גוט צו פּרעסען פריהער אויף דער לינקער זייט און דערנאָך מיט אַ קיהלערען פּרעסעל ענדיגען אויף דער רעכטער.

פּרעסען קינדערשע מלבושים.

פּרעסען קינדערשע טונקעלע ניט קיין וואָלענע מלבושים איז אַ סך לייכטער, ווען זיי זיינען כאָטש אַביסינקע צוגעקראָכמאַליעט. האַלט אין אַ גרויסען סלוי גאַנץ געדיכטען פאַרקאָכטען קראָכמאַל און ווען מען דאַרף נעמט אַביסעל און צופיהרט מיט וואַרימער וואַסער.

פּרעסען ליים (בלאַנדען).

נאָכ׳ן וואַשען גוטע ליים איז זיי גוט ענג אויפצואוויקלען אויף אַ פלאַש אָדער אַן אַנדער קיילעכדיגע זאַך און אָט אַזוי זיי איינטונקען אין שיטערער גומעראַביקע. זיי דאַרפען שוין קיין פּרעסען ניט.

פּרעסען קליינע שטיקער ליים.

נאָכ׳ן וואַשען טונקט זיי איין, אָדער אין וואַסער מיט צוקער, אָדער אין גאָר שיטערער גומעראַביקע. ציהט זיי אויס אויף קלעק־פּאַפּיר באַדעקט מיט אַ ריינער זאַך און לעגט אַרויף עפּעס אַ שווערע פלאַכע זאַך און לאָזט אַזוי אויסטריקענען. פּרעסען דאַרף מען שוין ניט.

פאַרהאַנגען פון ליים.

אָט די זאַכען מאַכט מען געוועהנליך צו שטייף מיט קראָכמאַל און זיי ווערען אָן זייער נאַטירליכע שעהנקייט. קראָכמאַל העלפּט אויך די פאַרהאַנגען שנעלער צוריסען צו ווערען. ווייל די שטאַרק אָנגעקראָכמאַליעטע פעדעמער פוילען פון די זונען־שטראַהלען. עס איז בעסער צו זעהר שיטערען פאַרקאָכטען קאָרן־סטאַרטש קראָכמאַל צוצוגיסען שיטערע גומעראַביקע. דאָס גיט די ריכטיגע שטייפקייט און שאַדט ניט דער סחורה.

קריגען ניט קיין רינגען.

זאַכען וואָס מען האָט געוואַשען אין געזאָלין דאַרף מען טרוקע־נערהייט איינשפּריצען מיט וואַסער, אויסגעמישט מיט אַ דריטעל עסיג, קריגען זיי ניט קיין רינגען ביים פּרעסען.

פּטור ווערען פון גלאַנץ.

דעם גלאַנץ פון אַ געקראָכמאַליעטער געפּרעסטער נאָט אָדער פאַלד קאָן מען אַראָפּנעמען מיט אַ שטיקעל נאַסען אויסגעדרעהטען טשיז־קלאָט, איבערגעהענדיג דאָס שנעל איבער׳ן פלאַץ מיט אַ הייס אייזען.

קאַפּיטעל 15.

ביי'ם פוצען

שטויב שמאַטעס, ז. 363; פוצען גלאָז, ז. 365; מעטאַלען, ז. 365; עלפּענביין, ז. 368; ליאַקירטע טעצלעך, ז. 369; פּאָדלאָגעס, ז. 370; פאַרשיידענע בערשט, ז. 371.

גוטע שטויב-שמאַטעס.

1) שטויב-שמאַטעס איז גוט צו מאַכען פון ווייכע שמאַטעס איינגעטונקען אין צוויי קוואָרט וואַרימע וואַסער, צו וועלכער עס איז צוגעמישט אַ האַלבע גלאָז קעראָסין. טריקענט זיי אויס און האַלט זיי ניט נעבען פייער. זיי צוואוואַרפען ניט דעם שטויב, ווי אַנדערע שמאַטעס.

2) אָדער אַ שטויב-שמאַטע איז גוט איינצושפּריצען מיט אַביסעל וואַסער און קעראָסין און זי איינדרעהען פאַר'ן געברויכען. זי צוואַרפט ניט דעם שטויב וועלכען זי האָט אַליין אָפּגעווישט.

3) זיידענס און פייכטע שעמי-לעדער זיינען די בעסטע שמאַטקעס פאַר מעבעל מיט אַ שטאַרקען גלאַנץ. זיי לאָזען ניט איבער קיין פעדעמלעך.

4) צופיהרט אַ האַלב גלאָז קעראָסין מיט צוויי קוואָרט וואַרימער וואַסער און טונקט אין דעם איין אַ פּאָר ווייכע שמאַטעס און טריקענט זיי אויס. זיי צוואוואַרפען ניט דעם שטויב און ווישען איהם גוט אָפּ פון'ם מעבעל. האַלט זיי אין אַ בלעכענער קאַן, ווייל אַזעלכע פעטע שמאַטעס צינדען זיך אַמאָל אָן פון זיך אַליין.

בעסער ווי אַ שמאַטע.

מיט אַ שעמי 18 אינטשעס סקווער איז זעהר גוט צו וואַשען פענסטער. טונקט איין די לעדער אין וואַרימער וואַסער און ווישט אָפּ דאָס אָפּגעשטויבטע גלאָז. שווינקט אויס די שעמי אין ריין וואַסער, דרעהט זי אויס כמעט טרוקען און ווישט אויס דאָס פענסטער. קיין פעדעמעל בלייבט ניט אויפ'ן גלאָז.

פוצען פענסטער.

1) איידער מען נעמט זיך פוצען די פענסטער, איז פריהער גוט אראפצואווישען דעם שטויב פון די שויבען. איז דא ווענינער וואס צו ווישען.

2) צומישט אביסעל וואסער מיט קעראסין און דערמיט איז לייכט אויסצואווישען שויבען, אפילו מיט א געוועהנליכער שמאטע. פריהער נעצט איין און דערנאך פאלירט מיט א טרוקענער שמאטע.

3) מיט פאראפין-אויל איז אויך גוט צו פאלירען שויבען אין די פענסטער. רייבט אן מיט א שמאטקעלע, לאזט אויף א ווײלע און פאלירט מיט א טרוקענעם לאפען.

4) מיט ווייטינג-פוידער איז אויך גוט צו פוצען פענסטער. מיט א נאס שמאטקעלע איינגעטונקען אין אט דעם פוידער (פראשיק) ווישט מען אוים די שויבען, זייענדיג פארזיכטיג ניט אנצוריהרען דאס האלץ. לאזט פארטריקענען אויף עטליכע מינוט און מיט א ריין טרוקען לאפען ווישט אראפ דאס ווייסע. עס מאכט געוועהנליך אביסעל שטויב ארום.

פוצען א שפיגעל מיט אלקאהאל.

מיט אלקאהאל, צומישט מיט וואסער, איז גוט אפצוואשען א שפיגעל. ער גלאנצט נאכ'ן פאלישען. קיין מאל ברויכט ניט קיין זייף צו א שפיגעל.

פוצען א שפיגעל.

מיט אן אויסגעדרעהט נאסען שמאטקעלע, אדער שעמי-לעדער איינגעטונקען אין טרוקענע ווייטינג, רייבט גוט איין, דערנאך ווישט אוים אויך מיט א שעמי אויב מעגליך. אבער א ווייך שמאטקעלע איז אויך גוט. ווייטינג אויסגעמישט מיט טיי איז אויך גוט.

פענסטער, וואס רוקען זיך שווער.

צולאזט א שטיקעל זייף אין גאר אביסעל וואסער און מיט א בערשטעל שמירט אן דיביידע אינווענינסטע זייטען פון דעם ארום-גענומענעם פענסטער, און אויך אין די גריבלעך, וואו דאס פענסטער רוקט זיך ארויף און אראפ. שופלאדען פון קאמאדעם האבען אויך ליב אט דעם מאכל, דאן רוקען זיי זיך איבער גאנץ לייכט.

פארהיטען שויבען און שפיגלען פון פארע.

שמירט אפ דעם שפיגעל און די שויבען מיט אביסעל גליצערין אין באד-צימער, וועלען זיי ניט באדעקט ווערען מיט פארע. אין קיך איז דאס אויך ניצליך.

אפט א וויש טאן פענסטער.

אפט א וויש טאן די פענסטער און די שפיגלען פארשפארט אמת'ע שווערע ארבייט ארום אט די זאכען.

פאַרטונקעלטע שויבען.

שויבען פון פענסטער, וואָס זיינען אַלט און שוין קוים דורכזיכטיג, קאָן מען צוריק ריין מאַכען. רייבט אָן מיט מיוריאַטיק עסיד (איין חלק עסיד צו צעהן חלקים וואַסער) און רייבט איין מיט אַ נאַסער שמאַטקעלע איינגעטונקען אין וויטינג. היט זיך, דאָס איז אַ סם.

פוצען און וואַשען גלאָזוואַרג.

גלאָז ווערט גלאַנציג, ווען מען וואַשט עס אין וואַרימער וואַסער מיט זאַלץ.

געשליפענע גלאָז (קאַט-גלעס)

געשליפענע גלאָז דאַרף מען וואַשען יעדען שטיקעל באַזונדער אין וואַרימער וואַסער מיט אַ ביסעל בייקינג-פוידער.

אָבער נאָך בעסער איז צו וואַשען כלים פון געשליפען גלאָז אין וואַרימער וואַסער מיט אַ ביסעל קאַסטיל זייף. וואַשט מיט אַ בערשטעל יעדען שטיקעל באַזונדער. שווענקט באַלד אויס אין וואַרימער וואַסער, אין וועלכער מען דאַרף אריינגיסען אַביסעל אַמאָניאַ. טריקענט באַלד אָפּ מיט אָן אַלט שטיקעל זיידענעם אָדער דינע לייווענט.

נאָכ'ן אָפּטריקענען דאָס אויסגעוואַשענע גלאָז, ווי געזאָגט אויבען, איז איבער די געשליפענע קאַרבען גוט איבערצוגעהן מיט אַ ווייך יואַוועלירערס (דזשועלערס) בערשטעל. אָדער נאָך בעסער איז דאָס נאַסע גלאָז נאָכ'ן וואַשען גוט צו באַשיטען מיט יואַוועלירערס זעגעכץ (קויפט ביים יואַוועלירער) און דאַן עס מיט אַ בערשטעל אַראָפּרייבען. דאָס זעגעכץ קאָן מען ברויכען עטליכע מאָל.

פוצען דינע, עדעלע גלאָז געשריען.

דאָס איז גוט צו וואַשען אין הייסען עסיג אויסגעמישט גלייך אויף גלייך מיט זאַלץ. אין יעדען גלאָז לעגט פריהער אריין אַ זילבערן לעפעלע, נעמט עס באַלד איין אַ סך היץ און דאָס גלאָז וועט ניט צושפּרינגען.

וואַשען גוטע גלעזערנע בלומען-וואַזעס.

אַט די כלים ווערען פאַרטונקעלט פון די בלומען-שטעקלעך, און אָפט פאַרלירען זיי דעם גלאַנץ. פילט זיי אָן מיט וואַסער און וואַרפט אריין עטליכע רעפטלעך לימענע מיט דער שאָלעכץ, און לאָזט שטעהן עטליכע שעה.

פוצען זילבער.

עס איז זעהר לייכט צו פוצען טיש און אַנדערע זילבער מיט פאַרשיידענע פאַלישען פאַר זילבער (גראָסערי). מיט אַ פייכט שמאַטקעלע נעמט אָן אַביסעל און רייבט גוט אָפּ יעדעס שטיקעל זילבער און וואַרפט עס גלייך אַריין אין וואַרימער וואַסער. טריקענט אָפּ מיט אַ ריינער שמאַטע, אָדער האַנדטוך, פאַלירט איבער מיט אַ צווייטער טרוקענער זאַך און שווענקט אויס אין הייסער וואַסער.

ניט פארלאזען זילבער.

כאטש איין מאל א וואך איז גוט טאקע ביים געשיר-וואשען אי־בערצוגיעהן דאס טיש-זילבער מיט א שמאטקעלע איינגעטונקען אין אביסעל פאליש. דאס זילבער גלאנצט שטענדיג און מען פארשפארט דערוויל צו עסען מיט פארטונקעלטען זילבער, איידער מען קלייבט זיך אמאל אוים דאס איבערצופוצען ריכטיג.

באראקס פאר זילבער.

אדער ווען דאס זילבער ווערט איין מאל א וואך אויסגעקאכט אין באראקס האלט זיך עס ריין און מען פארשפארט צו פוצען.

איין עס-לעפעל באראקס אויף צוויי קווארט וואסער.

אלומינום מיט'ן זילבער.

טיש-זילבער ווערט אויך זעהר ריין, ווען מען האלט עס אין א טאפ מיט הייסער וואסער, אין וועלכען עס שטעקט אן אלומינום־לעפעל. די שווארצקייט פון זילבער געהט ארויף אויף דעם אלומינום. אן אלטער אלומינום-טאפ איז אויך גוט דערצו.

טיש זילבער נאכ'ן שווענקען.

טיש-זילבער איז גוט נאכ'ן שווענקען אוועקצולעגען אויף א פאר האנדטיכער, זאפט זיך דאס וואסער אזוי איין, אז עס ווערט לייכטער צו ווישען.

פארהיטען זילבערנע געשיערען.

זילבערנע געשירען, ווי וואזעס, שיסלען איז גוט אנצואווארימען אין אויווען און דאן מיט א ווייך, ברייט בערשטעל איבערשמירען מיט קאלאדיאן (אפטייק). ווען דאס ווערט פארטריקענט דערקענט מען אפילו ניט, אבער דאס באשיצט דאס זילבער פון שווארץ ווערען. וואשט נאר אין קאלטע וואסער, ווען שמוציג. פון הייסער וואסער קומט דער קאלאדיאן ארונטער. שמירט דעם קאלאדיאן אן אהן פא־סען, אויב מעגליך.

זילבער און פוידערס.

קיין מאל פוצט ניט דאס זילבער מיט די פוידערס, וואס האבען אין זיך דינע זאמד. וויטינג איז בעסער, ווייל עס צוקראצט ניט.

אוועקלעגען זילבער.

אין ווייס פאפיר זיינען דא אזעלכע כעמישע שטאפען, פון וועלכע זילבער ווערט שווארץ. וויקעלט עס איין אין בלוי אדער גרין פאפיר, ווען איהר באהאלט עס אויף א שטיק צייט.

פוצען מעסערס.

די לאנגע שטאלענע מעסערס, מיט וועלכע מען שניידט א בראטען, ווערען אפט פארזשאווערט, ווייל מען געברויכט זיי געוועהנליך ניט אפט. פאר'ן באהאלטען שמירט איבער מיט א שמאטקעלע איינגע־

טונקען אין בוימעל. דעם לאַנגען גאָפּעל װעט דאָס נאַטירליך אויך ניט שאַטען.

פּאַרזשאַװערטע, שטאָלענע מעסערס רײבען זיך לײכט אָפּ מיט װײטינג פּוידער. אָדער נעצט אײן אַ שמאַטקעלע אין קעראָסין און דערנאָך אין פּוידער; דאָס נעמט אַראָפּ פאַר'עקשנ'טען זשאַװער.

די בעסטע מעסערס.

די לעצטע צײט האָט מען אָנגעהױבען מאַכען אַפילו שאַרפע קיך־מעסערס פון שטאָל, װאָס זשאַװערט ניט. מען פאַרשפּאָרט צו פוצען.

פוצען ציהרונג (דזשולערי)

דזשולערי װערט זעהר גלאַנציג און רײן, װען מען רײבט אָן װײסע זײף אויף אַ װײך בערשטעלע, מען רײבט אָן דאָס שטיקעל ציהרונג און דאַן װאַשט מען עס אין װאַסער מיט אַמאָניא. שװײנקט דאַן אויס אין װאַרימער װאַסער, טריקענט אָפּ און רײבט איבער מיט אַ שטיקעל זײדענם אָדער שעמי־קלאָט (זאַמש).

פוצען מעש.

1) מישט אויס אַ האַלבען אונץ אַקזעליק עסיד (אַפּטײק) מיט אַ פּײנט װאַסער און װאַשט אין דעם דאָס מעש. אָדער נעצט אײן אַ טיכעל אין בוימעל און טונקט עס אײן אין װײטינג אָדער ראָטען סטאָון און רײבט אָפּ.

2) אָדער מישט אויס גלײך אויף גלײך אַקזעליק עסיד מיט װאַסער און װאַשט מיט אַ בערשטעל.

אָדער צולאָזט אָן אונץ אַלום אין אַכט אונצען װאַסער און הײסער־הײט רײבט דאָס מיט אַ באַרשט.

פאַרהיטען מעש פון שװאַרץ װערען.

1) נאָכ'ן אָפּרײניגען דאָס מעש, געהט איבער מיט אַ שמאַטקעלע און װאַזעלין און װישט אויס טרוקען.

2) געהט איבער מיט קאָלאָדיאָן (אַפּטײק), אָדער שמירט אָפּ מיט שיטערען שעלאַק, אויף אַ װײך בערשטעלע. אָט אַזעלכע אָפּגע־שמירטע כלים טאָר מען נאַטירליך ניט לעגען אין הײסער װאַסער. דאָס קען מען נאָר אָנשמירען אויף כלים, װאָס מען דאַרף ניט װאַשען, װי בלומען־װאַזעס א. ז. װ.

3) אָדער שמירט זײ אָפּ מיט צושטויסענעם סעל־אַמאָניאַק (אַפּ־טײק), צופיהרט אין אַביסעל װאַסער. טוט דאָס מיט אַ װײך בערש־טעל. צוהיצט די כלי, און דער סאַל אַמאָניאַק װערט צולאָזען, דאַן פּאָלירט מיט טרוקענעם װײטינג (פּײנט סטאָר).

פוצען מעשענע בעטען.

נעצט אײן אַ טיכעל אין אַמאָניא און דערנאָך אין װײטינג און שמירט איבער. רײבט גוט אָפּ מיט אַ װײכען פלאַנעל.

פוצען קופער און בראָנז.

קופער און בראָנז ווערען שעהן און גלאנציג, ווען מען וואשט זיי אין ווארימען שוואכען אַקזעליק עסיד (אפטייק). דאַן רייבט זיי גוט איבער מיט טרוקענע וויטינג (פיינט סטאָר).

פוצען אמת׳ע בראָנז.

1) באשמירט מיט בוימעל און רייבט אָפּ מיט אַ פלאַנעל, אָדער קאָכט עס אין מיליענקעס פון ווייסער זייף. שווענקט אָפּ און פּאָלירט אָפּ.

2) שטויבט פריהער גוט אָפּ מיט אַ ווייך בערשטעל, דאַן ווישט די בראָנזענע זאַכען איבער מיט אַ שמאַטקעלע איינגעטונקען אין איין חלק מוריאַטיק עסיד און צוויי חלקים וואסער (סם). טריקענט גוט אָפּ און פּאָלירט מיט סוויט אויל.

פוצען אָפּגעבראָנזטע זאַכען.

אַט אַזעלכע נאָכגעמאַכטע בראָנז טאָר מען ניט וואשען. מען דאַרף בלויז אָפּשטויבען און לייכט אָפּווישען.

פוצען זינק (צינק, שפּיאַלטער).

צינק איז גוט צו רייניגען מיט בעט-בריק און וואסער. פלעקען אויף זינק נעמען זיך אַראָפּ מיט לימענע, אָבער באַלד דאַרף מען דאָס אָפּוואשען און אויסטריקענען.

פוצען געגאָלדעטע מעטאַלען.

וואשט אָפּ מיט מיליענקעס פון קאַסטיל זייף, שווענקט אָפּ און טריקענט אָפּ.

געגאָלדעטע בילדער-ראַמען.

1) נייערהייט שמירט זיי אָפּ מיט קלאָרע פּאַרטשמענט סייז (אַזאַ קליי). דאָס פאַרהיט דאָס גאָלד פון טונקעל ווערען. דערנאָך קאָן מען דאָס אָפט אָפּווישען מיט קאַלטער וואסער אָדער מיט טערפּענטין און לאָזען אָפּטריקענען, ניט ווישענדיג.

2) אָדער ווען מען געהט די נייע ראַמען איבער מיט ווייסען וואַרניש, קאָן מען זיי דערנאָך וואשען מיט קאַלטער וואסער און זיי שאַדט עס גאָר ניט.

שמוציגע געגאָלדעטע ראַמען.

וואשט זיי מיט אַ האַלבען פּאַינט עסיג אויסגעמישט מיט אַ פּאַינט וואסער, ברויכענדיג אַ ווייך שמאַטקעלע. ברויכט קיינמאָל ניט קיין לייווענט (לינען). דאָס מאַכט דעם גלאַנץ טעמפּ.

פוצען עלפענביין (איוואָרי).

1) עלפענביינערנע הענטלעך פון מעסערס און גאָפּלען טאָרען ניט אַריינגעשטעקט ווערען אין היים וואסער, ביים געשיר וואשען. וואשט נאָר דאָס שטאָל און ווישט אָפּ מיט אַ פייכטען לאַפּען די הענטלעך.

פון היים וואסער פלאצען זיי. געוועהנליכע ביינערנע הענטלעך ברוי־
כען אויך די זעלביגע אויפמערקזאמקייט.

2) טונקט איין א פייכט שטיקעל געוואנט, אָדער וועלוועטין, אין
פוטטי פוידער אָדער פיומים סטאָן, און פּאָלירט.

3) אלע זאכען געמאכט פון אָט דעם ביין איז גוט איבערצושמירען
מיט ספּירימס אָוו טערפּענטין, און זיי אוועקלעגען אויף א דריי טעג
אויף דער זון. אָדער מישט אויס זאלץ מיט לימענע־זאפט, נעצט אין
דעם איין א שמאטקעלע און טונקט עס איין אין וויטינג, דערנאָך
פּאָלירט אָפּ מיט א פייכטען שעמי־קלאָט.

4) עלפענביין האלט זיך וויים, ווען מען האלט איהם אָפט אין דער
זון. דערפאר איז טאקע גוט צו האלטען די פּיאנאָ אָפען א פּאָר שעה
יעדען טאָג. אַלקאָהאָל העלפט אויך וויים צו האלטען אָט דעם מא־
טעריאל.

5) די פּארגעלטע פּיאנאָ־ביינדלעך ווערען אויך וויים, ווען מען
רייבט זיי מיט א שטיקעל לימענע און דערנאָך מיט א שמאטקעלע
איינגעטונקען אין דינער זאלץ.

6) שטארק פארגעלטע עלפענביין איז גוט איינצואווייקען אויף פיר
און צוואנציג שעה אין א חלק באַק־סאָדע צו פיר חלקים וואסער.
שווענקט אויס און ווייקט איין נאָך אויף א טאָג אין איין חלק סאָלפּייט
אָוו סאָדאָ און דריי חלקים וואסער. ענדליך גיט צו אָט דעם לעצטען
וואסער צו אָן אונץ הײדראָקלאָריק עסיד אויסגעמישט מיט זעקס אונ־
צען וואסער. לאָזט שטעהן א דריי טעג. וואשט דאָן אויס אין ריינער
וואסער, טריקענט און פּאָלירט אָפּ.

צו רייניגען פּערלמוטער.

מישט אויס דינע פּיומים שטיין (אַפּטייק) מיט בוימעל, טונקט
איין א ווייך שמאטקעלע און רייניגט אָפּ. פּאָלירט מיט געוואנט אָדער
וועלוועטין.

ביינערנע הענטלעך פון מעסערס און גאָפּלען ווערען וויים פון
טערפּענטין, פון אָלום, פון לימענע־זאפט, פון קרייד מיט א ביסעל
אמאָניא. לאָזט אָפּטריקענען. וואשט דאָן אָפּ און טריקענט אָפּ.

פוצען ליאַקירטע טעצלעך.

טעצלעך און אַנדערע זאכען, געמאכט פון יאַפּאנעזישען ליאקיר־
טען פּאַפּיע־מאַשע, טאָר מען ניט וואשען אין הייסען וואסער אָדער
מיט סאָדע. וואשט זיי מיט א שוואָם אָדער א ווייכען פלאַנעל איינ־
געווייקט אין אייוואָרי, אָדער קאַסטיל־זייף־וואסער, אָדער אין וואסער
מיט א כשר׳ער ווייסער זייף. טריקענט אָפּ און באַשיט מיט אַביסעל
מעהל און פּאָלירט דאָס מיט א ווייכען לאַפּען אָדער א ווייכען שעמי־
קלאָט (זאמש).

אויף ליאַקירטע טעצלעך טאָר מען ניט שטעלען קיין הייסע זאך.

פוצען פאַדלאָגעס.

זינט פאַדלאָגעס האָבען אָנגעהויבען באדעקט צו ווערען מיט פארב, שעלאַק און וואַקס, איז געוואָרען לייכט צו האלטען זיי ריין. זעלטען ווען מען דאַרף זיי וואַשען. דער שמוץ שטעהט ניט שטאַרק צו, ווייל די דאָזיגע פאַדלאָגעס זיינען הארט און גליטשיג. מען דאַרף בלויז אָפט אראָפנעמען דעם שטויב, און דערצו זיינען פאראַן די ספּעציעלע פאַדלאָגע-בערשט (אויל מאָפּס), וועלכע קאָנען זיך לייכט איינבויגען, אום ארונטערצוקומען אונטער'ן מעבעל. דערצו איז גוט צו געדענקען, אַז קערען מיט אַ הארטען בעזים איז שלעכט, ווייל ווארניש, שעלאַק אָדער וואַקס אויף דער פאַדלאָגע ווערען פון אַזאַ בעזים לייכט צוקראַצט. דאַן נעמען זיך די שפּעלטעלעך אָן מיט שטויב און האַלטען ריין איז שוין שווער. דארום איז גוט צו פוצען אַזאַ פאַדלאָגע נאַר מיט דער אויל-באַרשט (אויל מאָפּ). זי קערט און פוצט אין דער זעלביגער צייט. יעדען פריהמאָרגען גיט מען די פאַדלאָגעס אַ וויש אָפּ און זיי ווערען ריין איינס, צוויי, שטענדיג אויסזעהענדיג גלאַנציג.

פוצען די ווינקלען.

נאָר די ווינקלען ארום די פאַדלאָגעס דאַרף מען אָפט אויסוואַשען און מיט אַ שפּיציגער זאַך ארויסקראַצען דעם אָנגעקליבענעם שמוץ. רוקט אַוועק דאָס שווערע מעבעל און טוט דאָס.

פוצען טייעלס (קאַכליעס).

אַ פאַדלאָגע פון קאַכליעס איז גוט צו פוצען מיט ספּירים אָוו סאָלט. דאָס נעמט אַרויס אַלע פלעקען. שווענקט באַלד אָפּ מיט קאַלטער וואַסער.

פוצען אויל-קלאָט (קלעאָנקע).

אַן אויל-קלאָט טאָר ניט אָנזעהן אין די אויגען קיין געלע זייף. אין דער געלער זייף איז פאראַן סאָדע, פּאָטאַש און אַנדערע אַלקאַליעס, וועלכע פרעסען אויף די קאָלירען און די אויל-פארב אַליין, פון וועלכע אויל-קלאָט ווערט געמאַכט. וואַשט מיט קאַסטיל זייף אָדער מיט אַנדערער ווייסער זייף. שווענקט אָפּ מיט ריינער וואַסער און גיעהט איבער מיט אַ שמאַטע איינגעטונקען אין מילך.

וואַשט ניט די געוועקסטע פאַדלאָגע.

געוועקסטע פאַדלאָגעס איז ניט גוט צו וואַשען מיט וואַסער. קערט אוים מיט אַ ווייכער פאַדלאָגע-באַרשט (מיט אַ לאַנגער הענטעל) און רייבט איבער מיט אַ שמאַטע איינגעטונקען אין טערפּענטין. זאָל קיין פייער ניט זיין נאָהענט.

גלאַנציג אָבער ניט גליטשיג.

נאָכ'ן אָפּרייניגען אַ לינאָליום אָדער אויל-קלאָט געהט עס איבער מיט הייסער גליו-וואַסער (קליי-וואַסער) און לאָזט אָפּטריקענען. עס גלאַנצט, אָבער איז ניט גליטשיג.

אַ ברייטע באַרשט צום קערען.

אַ געוואַרנישטע פּאַדלאָגע ליבט אויך ניט קיין האַרטען בעזים. עס איז גוט צו קערען מיט אַ ווייכער ברייטער האָר־באַרשט, וועלכע קומט אריינגעשטעקט אין אַ שטעקען.

באַרשט פאַר וואַקס.

עס זיינען פאַראַן שווערע בערשט אויף צו פּאָלירען געוועקסטע פּאַדלאָגעס. דאָס קאָסט אַביסעל טייער, אָבער דאָס קען האַלטען אַן אייביגקייט. פרעגט זיך אָן אין די גרויסע דעפּאַרטמענט־סטאָרס.

רעדיעטאָר באַרשט.

עס זיינען פאַראַן לאַנגע בערשט אויף צו רייניגען דעם שטויב צווישען די פּייפּס פון דעם סטים רעדיעטאָר.

פעדערען באַרשט שלעכט.

די פעדערען־בערשט רייניגען אָפּ דעם שטויב פון איין פּלאַץ און וואַרפען איהם אויף אַן אַנדערען. זיי זיינען ניט היגיעניש.

פעדעמער בערשט.

די באַאוילטע פעדעמער־בערשט זיינען זעהר גוט פאַר מעבעל. זיי זיינען לאַנג, קיילעכיג און שמאָל און געהען אריין צווישען די שפּינדלעך פון די ביינקלעך און אין אַלע ווינקלען.

אַ קאַרפּעט סוויפּער (קוליעם קערער).

אַ גוטער קאַרפּער־סוויפּער איז ניצליך אויף יעדען טאָג קערען. דאָס נעמט נאָר אַראָפּ דעם אויבערשטען שטויב. פאַר'ן אינוועניג־סטען שטויב דאַרף מען אַן עלעקטרישען וועקיום קלינער, פאַרשפּאָרט מען אויפצוהויבען די קוליעמעס און זיי טרייסלען און קלאַפּען אין דרויסען.

אויל־קלאָט מאָפּ.

די מאָפּ, וואָס קומט מיט אַן עמער, וואו די אין וואַסער איינגע־טונקטע מאָפּ ווערט אויסגקוועטשט כמעט טרוקען, איז זעהר גוט צום וואַשען אַן אוילקלאָט. מען פאַרשפּאָרט זיך צו בויגען.

די עפּישיענט דאָסט־פּען.

די דאָסט־פּענס מיט די לאַנגע הענטלעך זיינען זעהר גוט. מען דאַרף ניט מאַכען קיין אומזיסטע באַוועגונגען און זיך בויגען אין דרייען (דעפּאַרטמענט־סטאָר).

די אויל מאָפּ.

אָנאיילען אַ מאָפּ פאַר דער פּאַדלאָגע דאַרף מען איין מאָל אין אַ ווילע, אַבי זי זאָל ניט זיין טרוקען. צופיל אייל מאַכט די פּאַדלאָגעס פעט און שוואַרץ.

וואַשען די אויל-מאָפּ.

די פלאָר אויל-מאָפּ וואַשט זיך ריין אויס אין הייסער וואַסער מיט וואַש-פּודער צוזאַמען מיט אַמאָניאַ.

האַלטען ריין אַ האָר-באַרשט.

נאָכ'ן רייניגען דעם קאָפּ, גיט די באַרשט אַ גוטען קלאַפּ אויס מיט די האָר ארונטער, אַז עס זאָל ארויספאַלען אַזוי פיל שטויב ווי מעגליך. גיט אַ וויש איבער די האָר מיט אַ גראָבען האַנדטוך. דאַן גיסט אַן אַ שיסעל מיט קאַלטער וואַסער און גיט צו אַן עס-לעפּעל אַמאָניאַ צו יעדען פּאַינט וואַסער. טונקט איין בלויז די האָר פון דער באַרשט, ניט איינגעצעגדיג דאָס האָלץ, און מיט די הענט רייבט אַהין און צוריק. שווינקט דאַן אויס אין ריינער קאַלטער וואַסער. בעראַ-שטען מיט אַ ריינער וויסק-ברום (בעזים-בערשטעל) העלפט ארויסצו-נעמען דעם שמוץ. טריקענט עס, אויפהענגענדיג די באַרשט אָדער אַוועקלעגענדיג עס מיט די האָר אראָפּ. טריקענט אויף דער לופט.

אַן אַנדער מיטעל איז נאָכ'ן אויסטרייסלען די באַרשט זי איינצו-טונקען אין וואַסער מיט באָראַקס און דאַן זי גוט אויסוואַשען און אויסשווינקען, ווי געזאָגט אויבען.

די באַרשט פאַר'ן קאָפּ.

אראָפּבערשטען דעם שטויב אָדער דענדראָף פון קאָפּ און איהם באַלד צוריק ארויפּברענגען איז קיין פּלאַן ניט. מען דאַרף יעדעס מאָל געבען אַ וויש אָפּ די באַרשט אויף אַ ריינעם האַנדטוך. עס איז אויך גוט אָפּט איבערצוגעהן מיט אַ קעמעל דורך דער באַרשט און ארויסנעמען די קורצע הערעלעך, וואָס קלייבען זיך דאָרט אָן.

בערשטען די האָר.

מענשען, וואָס ליבען זיך אָפּצוגעבען מיט ריין האַלטען די האָר, מעגען וויסען, אַז דעם בעסטען רעזולטאַט קריגט מען ווען מען מאַכט אַלע מאָל אַ נייעם שרונט און פון דאָרט בערשט מען מיט דער באַרשט. דאָס צונעמט די האָר איבער'ן קאָפּ און גיט אַ מעגליכקייט ארויסצובערשטען דעם שטויב און דעם דענדראָף (ליסקעס) פון אַלע פּלעצער.

קאפיטעל 16.

ביי׳ם מעבעל

וואשען און פאלירען, ז. 373; פיאנא, ז. 374; לעדערנע מעבעל, ז. 375; געפארבטע מעבעל. ז. 376; שטרויענע מעבעל. ז. 377; געבעטע מעבעל, ז. 378; היימישע מעבעל פאלישעס, ז. 378.

וואשען מעבעל

האלצערנע מעבעל טרוקענט איין, גראד ווי יעדע אנדערע האלץ. דארום איז גוט פון צייט צו צייט עס צו וואשען, אום דאס ניט לאזען שטארק אויסטרוקענען און ניט לאזען קריגען שפאלטען. פאר רייניגקייט וועגען איז דאס וואשען אויך א גוטע זאך. דא דארף מען געדענקען, אז זייף איז ניט גוט פאר קיין שום הילצערנע מעבעל. קאלטע טעע, אדער סתם ריינע, ווארימע וואסער נעהמט גוט אראב דעם שמוץ. וואשט מיט א גרויסער שוואם נאר שטיקלעכווייס און טרוקענט באלד אב. דאן פאלירט אב מיט ווייכע זיידענס, אדער אזוי א ווייכער שמאטע.

פאלירען מעבעל

נאך דעם, ווי דאס מעבעל איז שוין גוט אבגעוואשען און אבגעטרוקענט, קאן מען עס פאלירען מיט פאליש, וועלכע קען זיין לינסיעד אויל, אדער קעראסין, טערפענטין, עסענס אוו פעפערמינט, עסיג, אדער די געקויפטע פאלישעס, וועלכע זיינען צוזאמענגעשטעלט פון די אויבען אויסגערעכענטע זאכען. שמירט אן דעם פאליש מיט א שמאטקעלע, טרוקענט אפ און פאלירט מיט א ווייכער, פייכטער שעמי־קלאט גוט אויסגעדרעהט פון ריינער ווארימער וואסער. ווישט, ווי ווייט מעגליך, מיט די פאסיקלעך פונ׳ם האלץ, ניט פאפערעך.

אויסרייניגען געשניצט מעבעל

מיט א ניט שטארק שטייפער בארשט נעהמט פריהער ארויס דעם שטויב, דאן מיט א ווייכער בארשט איינגעטונקען אין איינעם פון די מעבעל פאלישעס, געהט דאס איבער. ענדליך רייבט דאס אי-

בער מיט אַ טרוקענער, ניט שטאַרק שטייפער באַרשט, ביז דאָס הויבט אָן גלאַנצען. פוצט, ווי מען פוצט שיך.

פאַלירען מאַהאַגאַני מעבעל

אַט דער סאָרט מעבעל מוז אָפט גערייניגט און פאַלירט ווערען. מיט אַ ווייך בערשטעל איז פריהער גוט אַראָבצונעהמען דעם שטויב. וואַשט שטיקלעכווייז מיט אַ פלאַנעל איינגעטונקען אין קאַלטער וואַסער און טרוקענט עס אָב מיט אַ ווייכען טרוקענעם פלאַנעל, גוט איינרייבענדיג, ביז עס נעהמט גלאַנצען.

רייניגען און פאַלירען מעבעל

דאָס קען מען אויך טאָן מיט וואַסער און אַביסעל קעראָסין, אָבטרוקענען און דאַן אָבּרייבען מיט אַ ווייכען פלאַנעל, אויף וועלכען עס איז אַרויפגעקאַפּעט עטליכע טראָפּען קעראָסין.

פאַלירען מיט טערפּענטין

מעבעל קריגט אַ גוטען גלאַנץ, ווען מען ווישט עס יעדען מאָנאַט אָפּ מיט אַ ווייכען טיכעל איינגעטונקען אין ריינעם טערפּענטין. מען דאַרף גוט אָבווישען און דאַן פאַלירען מיט אַ ווייכען טרוקענעם לאַפּען.

רייניגען מוזיקאַלישע אינסטרומענטען.

אַ גיטאַרע, פיעדעל, אָדער מענדאָלין טרוקענען אויס, און מען מוז זיי אָפט איבערשמירען מיט אָט דעם רעצעפּט: וואַסער, לינסיעד אויל און טערפּענטין, אַלע דריי חלקים גלייך אויף גלייך. צושלאָגט עס גוט. האַלט עס אין אַ פלאַש. נעצט איין אַ ווייך פלאַנעלען שמאַטקעלע, ווישט איבער דעם אינסטרומענט, טרוקענט באַלד אָפּ און פאַלירט מיט אַ פייכטען שעמי-קלאָט, פלאַנעל, אָדער זיידענס.

פאָלירען אַ פּיאַנאָ.

דאָס בעסטע מיטעל, ווי צו האַלטען דעם פיינעם גלאַנץ אויף אַ פּיאַנאָ, אָדער אַנדערע גוטע מעבעל, איז דאָס אָפט וואַשען שטיקערווייז מיט ריינער וואַרימער וואַסער (אָהן זייף, אָדער פּוידער) און באַלד אָבטרוקענען און אָבפאַלישען מיט ווייכע פלאַנעל, אָדער זיידענס.

פאַרגעלטע פּיאַנאָביינדלעך.

ווען די עלפענביינענע ביינדעלעך פון דער פּיאַנאָ זיינען פאַרגעלט, נעצט איין אַ שטיקעל וואַטע אין אָ-דע-קאָלאָן, אָדער אין אַלקאָהאָל, איינטונקענדיג דאָס דאַן אין איבערגעזיפּטע ווייטינג (פּיינט סטאָר), ווישט אָב יעדען ביינדעל באַזונדער און פאַלירט מיט אַ שטיקעל זייד.

ווי אָפּצוהיטען אַ פּיאַנאָ.

אַ פּיאַנאָ טאָר ניט שטעהן נעבען אַן אויסערער וואַנט. איבער דער פייכטקייט, אָדער קעלט. די ווייסע ביינדלעך ווערען געל, ווען זיי זיינען שטענדיג פאַרדעקט. אַ פּאָר שעה אין טאָג זאָלען זיי זעהן די שיין. איין מאָל אַ וואָך איז זיי גוט אָפּצוואַשען מיט אַ שטיקעל וואַטע איינגעטונקען אין אַלקאָהאָל. אַ צוויי מאָל אין יאָהר דאַרף

מען די פיאנא אָנטיונען, און שפּילען אויף איהר יעדען טאָג אַמווייניגס-טען עטליכע מינוטען.

א פאַרהאַנג פאר דער פּיאנא.

עס איז זעהר גוט אַרומצושלאָגען די פּיאַנאָ מ.ט צוויי שטיקער סחורה פון אונטען ווי אַ פאַרהאַנג. דאָס פאַרהיט דעם אינסטרומענט פון שטויב. און ווען מען רייניגט דאָס צימער, קען מען טאַקע דעם פאַרהאַנג אַריבערציהען און פאַרדעקען די פּיאַנאָ פונ'ם שטויב. די שטענדיגע ראָבערנע צודעקען זיינען אַ מיאוס'קייט און ברענגען קיין נוצען נים.

אַ קלאַפּ אויף מעבעל.

ווען אַ שטיק מעבעל קריגט אַ קלאַפּ און דאָס האָלץ האַקט זיך איין, אָבער עס איז ניט צובראָכען, קאָן מען דאָס פאַרריכטען, אַרויפ-לעגענדיג אויף דעם אַ שמאַטע איינגעטונקען אין שטאַרק הייסער וואַ-סער. איבער דער שמאַטע האַלט אַ הייס אייזען, אַז זי זאָל ניט אויס-קיהלען און, פאַרקערט, זי זאָל אַרויסלאָזען פּאַרע. פון אָט דער פּאַרע הויבט זיך דאָס האָלץ צוריק אויף. דעם ווייסען פלעק פון דער היץ נעהמט דערנאָך אַרוים מיט איינעם פון די מיטלען פאַר ווייסע פלעקען.

אַ קריץ אויף מעבעל.

אַ שמאַטקעלע מיט קעראָסין איז גוט. אָדער צולאָזט אַביסעל ביענען-וואַקס און מישט אוים מיט אַביסעל טערפּענטין. זאָל עס זיין שיטער ווי סיראָפּ. באַשמירט מיט אַ ווייך שמאַטקעלע און דערנאָך פּאַלישט אָב. ווען גוט מעבעל קריגט אַ קריץ, רייבט דאָס איבער מיט אַ שטיקעל בראַסיל-נאַט (בראַזיל נוס). דאָס העלפט אָפט.

לעדערנע מעבעל.

לעדערנע מעבעל האַלט זיך שעהנער און געדויערט לענגער, ווען מען ווישט די לעדער איבער מיט אַביסעל קעסטאָר-אויל (ריצען-אויל). ווישט גוט אוים, אַז קיין פעטס זאָל ניט בלייבען און פּאַלישט גוט אָב מיט אַ פלאַנעלענעם שמאַטקעלע.

פאַרלאָזטע לעדערנע מעבעל.

לעדערנע מעבעל רייניגט זיך גוט אָב מיט וואַרימער וואַסער און עסיג אויף אַ שוואַם. טרוקענט גוט אָב, דאַן נעהמט דאָס ווייסעל פון אַן איי און מישט עס אוים מיט אַ טעע-לעפעלע טערפּענטין, צושלאָגט עס גוט, און מיט אַ ווייך שמאַטקעלע געהט איבער דער לעדער און פּאַלישט עס מיט אַ פלאַנעל. נעהמט ניט אַן צו פיעל.

באַנייען לעדערנע מעבעל

פריהער וואַשט גוט מיט אַ שוואַם איינגעטונקען אין וואַרימער וואַסער. אָדער רייבט גוט אוים מיט אַ שמאַטע איינגעטונקען אין מילך, און לאָזט אָבטרוקענען אַביסעל. דאַן ווישט איבער מיט אַ

בערשטעל איינגעטונקען אין גוט צושלאָגענע ווייסלעך פון אַן איי. טרוקענט אָב און רייבט אָב.

אָדער ווישט אָב מיט סמעטאַנקע, לאָזט פאַרטרוקענען און פאַ־לירט אָב מיט אַ ווייכער שמאַטע.

באַנייען שוואַרצע לעדער.

שלאָגט גוט צוזאַמען די געלכלעך פון צוויי אייער און דאָס ווייסעל פון איין איי און גיט צו אַן עס־לעפעל אַלקאָהאָל און אַ טעע־לעפעל צוקער. מישט דאָס אויס געדיכט מיט אייוואָרי בלעק (פיינט סטאָר), באַשמירט, טרוקענט אָב און פאַלירט אָב. די מיטלען זיינען גוט צו רענצלעך, צו לעדערנע פאַסען און צו אַ סך אַנדערע לעדערנע זאַכען.

באַנייען ענעמעלטע מעבעל.

ענעמעלטע מעבעל באַנייעט מען גראַד אַזוי, ווי די געפאַרבטע מעבעל. נאָר אַזוי ווי ענעמעל (אַמאַליע) ווערט געמאַכט פון פאַרב מיט וואַרניש, איז זי מעהר דורכזיכטיג, ווי געוועהנליכע פאַרב און דעקט דאָרום ניט אַזוי לייכט צו די טונקעלקייטען. דאָרום, אום צו מאַכען אַ גוט שטיקעל אַרבייט, מוז מען אונטער'ן ענעמעל גיבען צוויי קויטס פלעט פיינט (איבערגעהן צוויי מאָל מיט דער פאַרב, וואָס איז געמישט מיט טערפענטין). די ביידע קויטס פלעט מוז יעדע באַזונדער גוט אויסטריקענען. שמירט דעם ענעמעל מיט אַ ווייך בערשטעל.

ענעמעלטע מעבעל.

ענעמעלטע מעבעל (באַדעקט מיט אַמאַליע) טאָר מען ניט וואַשען מיט זייף. קויפט אין פיינט־סטאָר ו ו י י ט י נ ג, טינקט איין אַ ווייסע פייכטע שמאַטקע און ווישט אָב דאָס מעבעל. דאַן ווישט אָב דאָס קרייד מיט אַ פלאַנעל איינגעטונקען אין קאַלטען וואַסער, טרו־קענט אָפּ און פאַלירט מיט אַ שטיקעל אַלטען זיידענס. רייניגט שטי־קערוויים, ניט דאָס גאַנצע שטיק מעבעל אויף אַמאָל.

באַנייען ענעמעלטע בעטען.

רייבט פריהער גוט אַרום מיט גלאָז־פאַפּיר, אַז דאָס אייזען זאָל ווערען גלאַט און שטויבט גוט אָב. איצט שמירט פריהער מיט אַ פּאָר קויטס פלעט און דעקט צו מיט'ן ענעמעל. נעהמט אַן וועניג ענעמעל אויפ'ן בערשטעל.

באַנייען געפאַרבטע מעבעל.

ווי פיעל נאָר מעגליך, רייבט איבער מיט גלאָז־פאַפּיר איבער דער אַלטער פאַרב אויפ'ן שטיק מעבעל, איבערהויפּט דאָרט, וואו די פאַרב איז אָבגעשפּרונגען. צולאָזט אַביסעל קיט אין אַביסעל פאַרב און פילט אַן די שפּעלטיקלעך און לעכעלעך, און גלעט זיי גוט אָב מיט אַ פּוטי מעסערעל. גלעט אָב מיט אַ בערשטעל פאַרב אָדער אויל, און אויב איהר ווילט האָבען אַ גוט שטיקעל אַרבייט, געהט דאָס שטיקעל מעבעל פריהער איבער מיט אַ קויט פלעט ווייט פיינט (פאַרב געמאַכט מיט

טערפענטין, ניט אויל). דאָס דעקט איבער אַלע טונקעלקייטען. לאָזט טרוקענען אַ פּאָר טעג און שמירט אָב מיט דער געווינשטער אויל-פאַרב.

קאָלירען פון פאַרב, אָדער ענעמעל.

זעלטען קאָנען די פאַרטיגע געקויפטע פאַרבען צופרידענשטעלען יעדען געשמאַק. זיי זיינען אימער אָדער אַביסעל צו טונקעל, אָדער אַביסעל צו העל. קויפט דאָרום ווייסע פאַרבען און מישט זיי אַליין אויס. ווילט איהר גרויע פאַרב, קויפט אַ קליין קאַנדעלע לעמפּ-בלעק; אויף בלויע קאָלירען קויפט אַ קאַן פּראַשען בלוי; אויף טען קויפט יעלאָ אוקר; אויף טונקעל ברוין אָדער מאַהאַגאַני קויפט בוירנט אַמבער. און אַט אַזוי מישט מען זיי אויס: אויף אַ קליין שפּענדעלע נעהמט אַביסעל פון די קאָלירען און מישט עס גוט אויס אין אַ גלאָז מיט אַביסעל ווייסער פאַרב. אַט דאָס גיסט פאָרזיכטיג אַריין אין דער קאַן גוט צומישטער ווייסער פאַרב, ביז מען קריגט דעם געווינשטען קאָליר. פּראָבירט פריהער אויף אַ ברעטעל.

אָבריינינגען ווייסע אויל פאַרב.

1) זייף נעמט אַראָב דעם שמוץ אָבער די פאַרב אויך. אום גוט אָבצוריינינגען ווייסע אויל-פאַרב און אַנדערע דעליקאַטע קאָלירען, דרעהט אויס אַ שטיקעל פלאַנעל אין וואַרימע וואַסער און טינקט עס איין אין פּולערס אוירט (אַפּטייק) אָדער אין וויטינג (פּיינטינג-סטאָר) און רייבט איין גאַנץ לייכט. לאָזט אַביסעל שטעהן און וואַשט אָב מיט ריינער וואַסער.

2) אָדער טינקט איין אַ שמאַטקעלע אין מילך און דערנאָך אין וויי-טינג אָדער פּולערס אוירט. ווישט אָב און לאָזט פאַרטרוקענען.

3) ס'איז אויך גוט איינצונעצען אַ ווייך שמאַטקעלע אין שטאַרקער קאַלטער טעע און רייבען לייכט מיט וויטינג אָדער פּולערס אוירט.

4) אָדער קאָכט דורך אַ פונט קלייען אין אַ גאַלון וואַסער און וואַשט דערמיט די דעליקאַטסטע פאַרבען. דאָס ריינינגט זעהר גוט און שאַדט ניט דער פאַרב.

ריינינגען שטרויענע מעבעל.

ערשטענס דאַרף מען מיט אַ בלאָזער (בעלאָוס) גוט אויסבלאָזען דעם שטויב פון אַלע ווינקלען. אַ בייסיקעל-פּאָמפּע איז גוט דערצו. איצט צולאָזט אַ האַלב שטיקעל גוטע ווייסע זייף און אַ גאַלון וואַסער און שיט אַהין אַריין אַ האַלבע גלאָז זאַלץ. דאָס פאַרהיט די שטרוי פון ווערען געל. וואַשט מיט אַ ריינער באַרשט פון אַלע זייטען, ברוי-כענדיג גענוג וואַסער. טוט די אַרבייט אין דרויסען און שווענקט מיט אַ סך קאַלטער וואַסער. שטעלט דאָס מעבעל טרוקענען אין דרויסען, אין דער זון. עס ווערט ריין און צוריק שטייף.

צו בלייכען פארגעלטע שטרויענע מעבעל.

צו אַט דעם נאָר־וואָס דערמאָנטען זייף און זאַלץ וואַסער גיט נאָך צו צוויי אונצען בליעטשינג פוידער (קלאָרייד אָוו ליים). וואַשט שנעל און שווענקט נאָך שנעלער.

אויסגעצויגענע שטרוי אויף בענקלעך.

וואַשט זיי פון ביידע זייטען מיט אַ באַרשט איינגעטונקען אין הייסע וואַסער מיט ווייסער זייף און אַביסעל באָראַקס. שווענקט אָב מיט קאַלטער וואַסער, ווישט גוט אויס און שטעלט אַוועק אויף דער זון. אַ קינדער־וועגעלע וואַשט מען אויך אַזוי.

באַנייען אָבגעקראַצטע מעבעל.

ווען דאָס מעבעל איז געוואָרנישט, טוט די אַרבייט גראַד ווי ביים באַנייען געוואָרנישטע פאָדלאָגעס (קאַפּיטעל 17).

רייניגען אָבפּאָלסטערטע מעבעל (געבעטע מעבעל).

דער וועקיוּאום קליענער האָט אַזעלכע חלקים, מיט וועלכע מען געהט איבער איבער'ן מעבעל און מען רייסט אַרויס דערפון יעדען פּיצעל שטויב. אָבער אָהן דעם, איז גוט דאָס מעבעל אַרויסצוברענגען אין דרויסען און מיט אַ באַרשט, איינגעטונקען אין אַ סך גאַזאָלין, דאָס גוט איבערדרייבען. נאָכ'ן אויסשטויבען, נאַטירלעך. דער גאַזאָלין וועט אַרויסנעהמען אַלע פלעקען און צו די מויל איז ער דאָך אודאי אַ גאַנץ גוטער מאכל. דאָס מוז זיך לאַנג לופטערען, אַז דער גאַזאָלין זאָל גוט אויסוועפּען.

זייף אויף מעבעל.

מעבעל איז געוועהנליך אָבגעפּאָלירט מיט שעלאַק אָדער וואַרניש. אַט די ביידע זאַכען ווערען אויפגעגעסען פון זייף, אפילו פון דער בעסטער. נאָר וואַסער איז גוט פאַר מעבעל, ווי שוין געזאָגט אויבען.

היימישער מעבעל פּאָליש.

1) גלייכע חלקים לינסיעד־אויל, עסיג און טערפּענטין. מישט גוט אויס, און פאַר'ן געברויכען טרעסעלט דאָס פלעשעל גוט אונטער.

2) די וואַשינגטאָנער „ביוראָ אָוו סטענדאַרדס" רעקאָמענדירט אַט דעם מעבעל־פּאָליש: איין חלק רויעם לינסיעד־אויל, צוויי חלקים טערפּענטין און אַביסעל ניט קיין געדיכטען מינעראַל־אויל אויסגעמישט מיט קעראָסין.

3) זעהר אַ גוטען מעבעל־פּאָליש מאַכט מען פון גלייכע חלקים טערפּענטין און קעראָסין. נעמט אָן זעהר ווייניג און שמירט שנעל אי־בער דעם אָבגערייניגטען פלאַץ אויפ'ן מעבעל און פּאָלירט מיט אַ ווייכען פלאַנעל.

אַ היימיש פוס-בענקעלע.

מאַכט זיך אַ פוס-בענקעלע אַט אַזוי: נעהמט אַ פיער-עקיגען ברעטעל, אַ דריי אינטשעס דיק. שלאָגט עס גוט אַרום מיט וואַ-טע און באַדעקט עס מיט אַ שטיקעל קוליעס אָדער אַנדערע שטאַרקע געבלומטע סחורה. קלאַפּט אַרום מיט מעשענע צוועקעלעך, מיט אַ שטאַרקען פאָדים ציהט צונויף אונטער׳ן האַלץ די שפּיצען פון דער אויבערשטער סחורה, שרויפט אַריין 3 קליידער-הוקס אָדער אָפּגעפּאַרבטע הילצערנע טיער פאַרהאַלטערס, און איהר האָט אַ שעהן בענקעל.

אוילט די רעדלעך.

אום אַ הויז זאָל ריכטיג גערייניגט ווערען, מוז מען דאָס מעבעל לייכט קאָנען אַוועקרוקען פון פּלאַץ אויף אויסצושטויבען אין אַלע ווינקלען. צוליב דעם מוזען די מעבעל-רעדלעך אָפט גוט אָנגעאוילט ווערען.

קאַפּיטעל 17

פּאַרלאָגעס און זייערע צודעקען

ווי צו האַלטען פּאַדלאָגעס.

כמעט אין אַלע ציוויליזירטע לענדער האָט די פּאַדלאָגע אויפּ־געהערט צו זיין די סטראַשידלע פאַר דער באַלעבאָסטע, ווי זי איז אַמאָל געווען, ווייל די אַרבייט איוף איהר איז אַ סך פאַרקלענערט און פאַרלייכטערט געוואָרען. מענשען האָבען אָנגעהויבען צו פאַרשטעהן, אַז דאָס האַלץ פון די ברעטער האָט אין זיך פּאָרען (פּיצינקע לעכעלעך) און אָט די פּאָרען זאַפּען אריין שמוץ, וועלכען עס איז דערנאָך שווער אַרויסצורייסען. מען האָט אָנגעהויבען צוצודעקען די פּאָרען מיט מאַטעריאַלען, וואָס לאָזען ניט דורך קיין נאַסקייט און קיין שמוץ, און די מאַטעריאַלען זיינען אַליין האַרט און גליטשיק, אַזוי אַז דער שמוץ גליטשט זיך לייכט אַראָפּ מיט׳ן וואַשען און מיט׳ן בערשטען. מען האָט אָנגעהויבען באַדעקען די ברעטער מיט אויל־פאַרב, מיט וואַרניש, שעלאַק, און גאָר פון אויבען ערשט מיט וואַקס.

ניט לאָזען אויסטריקענען דעם וואַרניש.

אַ געוואַרנישטע פּאַדלאָגע ווערט אויסגעטרוקענט און דער וואַר־ניש פּלאַצט און ברעכט זיך. דערפאַר איז איוף דער אויל־מאָפּ גוט כאַטש איין מאָל אַ וואָך אָנצוגיסען עטליכע טראָפּען פלאָר־אויל.

אָבוועקסען די געוואַרנישטע פּאַדלאָגע.

אַ נייער געוואַרנישטער פלאָר וואָלט גלייך געדאַרפט אָבגעוועקסט ווערען, אַזוי ווי ער ווערט נאָר גוט אויסגעטרוקענט. דער וואַקס דעקט צו אַלע פּיצענקע גריבלעך און לעכעלעך, טאָ קען שוין אַהין קיין שמוץ ניט אַריין און עס ווערען דאַן ניט די טויזענטער שוואַרצע פינטלען, וואָס אפילו אַ גאַנץ ריינער געוואַרנישטער פלאָר פאַרמאָגט.

פּאַרקעי־פלאָרס (פּאַרקעט) דאַרף מען אויך איבערגעהן נייערהייט מיט וואַקס און איהם אָפּט וועקסען. די טויזענטער שפּעלטעלעך און גריבעלעך בלייבען דאַן ריין, באַשיצט מיט׳ן וואַקס.

וואַקס פּאַרהיט פון טונקעל ווערען.

געוואַרנישטע פּאָדלאָגעס ווערען ניט אַזוי שנעל טונקעל, ווען מען געהט זיי איבער מיט וואַקס. דער וואַקס דעקט צו דעם וואַרניש און באַשיצט איהם אויך פון אָבגעריבען צו ווערען.

אָפּט אָבוועקסען פּאָדלאָגעס.

וואַקסען פּאָדלאָגעס דאַרף מען אָפּט, ווייל דער וואַקס נוצט זיך אָב. אין די פיינט קלעטען פּאַרקויפט מען איהם. קויפט ניט קיין קליין קענדעלע. עס קומט אויס צו טייער.

ווי צו וועקסען פּאָדלאָגעס.

פון שיטערער לייווענט מאַכט אַ זעקעל און פּאַרבינדט אין איהם גענוג וואַקס און שמירט איבער די פּאָדלאָגע, אַזוי אַז קיין פּיצעל ברעט זאָל ניט אַרויסגעלאָזט ווערען. אַרבייט שנעל און לעגט ניט אָן צופיעל וואַקס. לאָזט פּאַרטרוקענען און דאַן מיט אַן אַלטען טערקישען האַנד־טוך רייבט און פּאָלירט גוט איין. די ערשטע פּאָר טעג דאַרף מען זיין פּאָרזיכטיג זיך ניט אויסצוגליטשען. פּאַר׳ן וואַקסען מוז מען די פּאָדלאָגעס ריכטיג אויסוואַשען און לאָזען טרוקענען איבער־נאַכט, באַשפּרעטענדיג מיט קולימלעך אָדער פּאַפּיר דאָרט, וואו מען מוז אַרומגעהן.

וואַרנישען פּאָדלאָגעס.

אויב דער אַלטער וואַרניש דאַרף באַנייט ווערען, צולאָזט אַ פונט סאָדע אין אַ קוואָרט הייסער וואַסער און, איינגעצענדיג אין דעם אַ גרויסע שוואַם, געהט מיט איהר איבער אַ שטיקעל פלאָר, ניט נעצענדיג שטאַרק און ניט אָנקאַפּענדיג ווייטער אויף די ברעטער. אין אַ צעהן מינוטען אַרום שטעהט דער וואַרניש אָב. וואַשט באַלד אָב מיט קאַלטער וואַסער, ווייל די סאָדע הויבט באַלד אָן שוואַרץ צו מאַ־כען דאָס האָלץ. נאָך אָט דעם שטיקעל געהט ווייטער, ביז דער ענדע. טוט דאָס זעלביגע צו דעם געהילץ אַרום, אויב דאָס איז געוואַרנישט. אויף מאָרגען געהט איבער מיט דעם בעסטען וואַרניש, שמירענדיג אין דער לענג אויף די ברעטער, אַז עס זאָל קיין פּאַסען ניט ווערען.

צו וואַרנישען אויף נייע ברעטער.

ווען דאָס האָלץ איז רוי, ניט צוגעדעקט מיט גאָרניט, האָט עס אין זיך אַ סך לעכעלעך (פּאָרען), וועלכע זאַפּען אַריין אַ סך וואַרניש. דאָרום פילט מען די פּאָרען פריהער אָן מיט אַ ביליגערען מאַטעריאַל, און דאָס הייסט פילער. זאָל דער פילער פריהער גוט אויסגעטרוקענט ווערען, און די פּאָדלאָגע זאָל ניט פּאַרשטויבט אָדער פּאַרשמירט ווע־רען, איידער מען נעהמט זיך צו וואַרנישען.

אָבשעלאַקען אַ פאָרלאָגע.

שעלאק דעקט אויך גוט צו אַ פלאָר, אָבער אונטער איהם דארף מען קיין פילער ניט. מישט אוים אַביסעל שעלאק מיט קיט (פוטי) און פילט פרהיער אוים די גרויסע לעכלעך אָדער שפּאַלטען. גלעט זיי אָב מיט אַ פוטי־מעסער און שעלאַקט ווייטער.

אָבגעשעלאַקטע פאָרלאָגעס גלאַנצען בעסער, אָבער שעלאק איז ניט אַזוי שטאַרק, ווי גוטער וואַרניש. ער שפּריגט אָב און איז טאַקע צו גליטשיק אויך.

פאַרבען אַ פאָרלאָגע.

ווען מען וויל אַ נייעם פלאָר אָבפאַרבען, דארף מען דאָס ערשטע מאָל איהם איבערגעהן מיט זעהר שיטערער פעהנט (אויל־פאַרב), ווייל טאָמער איז די פעהנט געדיכט, וועט זיך די אויבערשטע פיינט (פאַרב) שעלען. די שיטערע פיינט דינט אַלס אַ פילער פאַר'ן האַלץ.

די אָבגעריבענע פאַרב.

דעם אָבגעטראָגענעם, אָבגעריבענעם געפאַרבטען פלאָר איז גוט ערטערווייז אָבצופאַרבען, אַז דאָס זאָל זיין דער ערשטער קאוט. דער־נאָך קומט ער שוין אַרוים גלאַט איבעראַל.

וועקסען אַ געפאַרבטע פאָרלאָגע.

אַ געפאַרבטער פלאָר האָט אויך ניט פיינט געוועקסט צו ווערען. דער שטויב האָט ניט קיין שפּעלטיקלעך, וואו זיך צו באַהאַלטען.

די ערשטע פאַרב מוז גוט אויסטריקענען.

פאַרבען אויף ניט גוט אָבגעטרוקענטע פאַרב הייסט אַרויסגע־וואַרפענע אַרבייט. אַלץ מוז זיין טרוקען, איידער מען נעהמט עס צום איבערשמירען.

וואקס אויף אַ נייעם אויל־קלאָט (קלעאַנקא).

אַ נייע אוילקלאָט קומט באַדעקט מיט וואַקס. דערפאַר גלאַנצט ער אַזוי. האַלט איהם שטענדיג געוועקסט, וועט ער אימער גלאַנצען.

באַלד אָבוועקסען דעם נייעם אויל־קלאָט.

נייערהייט געהט דעם אוילקלאָט איבער מיט וואַקס. די בלאָטע וועט דאַן ניט אַריין אין די פאָרען, וועט ער שטענדיג אויסזעהן ריין און ניט קריגען דעם אַלטען אויסקוק, פון וועלכען מען קען ניט פטור ווערען, אפילו ווען מען האַלט איהם ריין. וועקסען מוז מען איהם אַלע חודש, אָבער איהם פריהער גוט אויסוואַשען און אָבטרוקענען. ער ווערט גליטשיק אויף אַ ווײַלע.

אָבצוואַרנישען אויך גוט.

אַ נייעם אוילקלאָט איז אויך גוט באַלד איבערצוואַרנישען, בלייבט אונטער'ן וואַרניש די נייקייט און די בלומען טראָגען זיך טאַקע

ניט אָב. אָבער מען דאַרף דאָס טאָן אַלע פּאָר חדשים. קויפט נאָר גוטען וואַרניש. עס קומט אויס ביליגער.

ניי מאַכען אַן אלטען אויל־קלאָט.

אַן אַלטער אויל־קלאָט, אָדער לינאָליום, וועלכער איז ערטערווייס שוין איינגאַנצען אָבגעבליאַקירט, אָבער די „לעדער" איז נאָך שטאַרק, קאָן מען מאַכען, ווי אַ נייעס. וואַשט איהם גוט אָב מיט סאָדע־וואַסער און דערנאָך מיט פרישער וואַסער און לאָזט גאַנץ גוט אויס־טרוקענען. קויפט אַ שעהנעם קאָליר און גוטען אויל־פּיינט און שמירט איהם איבער צוויי מאָל, לאָזענדיג איהם נאָך יעדען מאָל אויסטרוקע־נען. וואַרנישט איבער און דאָס גלאַנצט און איז שעהן, ווי גאָלד.

שמירט ניט מיט געדיכטען מאַטעריאַל.

וואַרנישט ניט אָדער פאַרבט ניט מיט צו געדיכטען מאַטעריאַל. האַלט נעבען זיך אַ קאַן מיט דעם בעסטען טערפּענטין (טוירפּס) און גיסט אַלע מאָל צו און מישט גוט אויס.

ברויכט נאָר ריינעם מאַטעריאַל.

ביים וואַרנישען אָדער פאַרבען פּאָדלאָגעס דאַרף דער מאַטעריאַל זיין ריין, אָהן גרודקעס, אָדער אַנדערע שמוץ. זייעט איבער אויף אַ דראָטענעם זייער.

קויפט די בעסטע בערשטלעך.

די בערשטלעך צום וואַרנישען אָדער פאַרבען דאַרפען זיין די טייערסטע, קומט שפּעטער אויס ביליגער. די וואָלוועלע בערשטלעך לאָזען די האָהר, און ווי דאָס געפאַרבטע האָלץ זעהט שוין דאַן אויס, קאָן מען שוין לייכט פאַרשטעהן.

לאָזט ניט פאַרטרוקענען בערשטלעך.

פּיינט־בערשטלעך טאָר מען ניט לאָזען פאַרטרוקענט ווערען. ווען מען דאַרף זיי האַלטען פון טאָג צו טאָג ביים פּיינטען, איז גוט אויס־צוקוועטשען די פּיינט און זיי אַריינשטעלען אין קאַלטער וואַסער. צו־לעצט, נאָך דער גאַנצער אַרבייט, וואַשט זיי אין קעראָסין, דאַן אין וואַרימער זייף־וואַסער און הענגט זיי אויף ביי די הענטלעך אויסצו־טרוקענען. טינקט זיי איין אין צולאָזטען פאַראַפין. זיי וועלען זיך האַלטען ווייך. מיט הייסער וואַסער קומט דערנאָך דער פאַראַפין אַרויס. האַלט זיי שטענדיג אויפגעהאַנגען, האַלטען זיך די האָהר גלייך.

פאַרטרוקענטע בערשטלעך.

בערשטלעך מיט פאַרטרוקענטען וואַרניש, אָדער אויל־פאַרב קאָן מען צוריק ווייך מאַכען, ווען מען ווייקט זיי איין אין „סיווו אַ בראָש". דאָס קויפט מען אין פּיינט סטאָר.

שטאַרק מאַכען דאָס העמד.

ווען דאָס העמד פון אַ גוטער בערשט הויבט זיך אָן צו שאָקלען, קלאַפּט אַריין אַ העלצעל צווישען דעם בלעך און די חזיר־האָהר.

היט אָב דאָס ביסעל וואַרניש.

ווען עס בלייבט איבער אַביסעל וואַרניש, גיסט איהם אַריין אין אַ סלוי, וואָס קאָן זיך גוט פאַרשרויפען. באַדעקט איהם מיט אַביסעל טערפּענטין און עס קאָן שטעהן אַ לאַנגע צייט.

היט אָב דאָס ביסעל פּעינט.

טאָמער בלייבט אייך אַביסעל אויל־פאַרב, טוט דאָס זעלבינע, אָבער באַדעקט עס מיט לינסיעד־אויל. אָבער פלעט־פּיינט מוז מען באַדעקען מיט טערפּענטין, ווייל פלעט ווערט ניט געמאַכט מיט אויל.

היט אָב דאָס ביסעל ענעמעל.

ענעמעל מוז מען אויך באַדעקען מיט לינסיעד־אויס, ווייל דער וואַרניש און די פאַרב, פון וועלכע דער ענעמעל איז געמאַכט, באַשטעהען ביידע פון אויל.

אָבפרישען אַ ראָג (קוליעם).

גיסט אַריין אַ גלאָז טערפּענטין אין אַנדערהאַלבען גאַלון וואַרימע וואַסער און מישט אוים. טינקט איין אַ ווייכע שמאַטע, דרעהט זי גוט אוים און ווישט אָב דעם אָבגעקערטען, אָבגעשטויבטען ראָג.

אָדער לעגט אַריין דריי עס־לעפעל טערפּענטין, אַ פיער עס־לעפעל זאַלץ אין אַן עמער וואַרימע וואַסער און, איינטינקענדיג אין דעם דעם בעזעם, קערט אוים דעם ראָג. אָבער ער דאַרף פריהער גוט אָבגע־רייניגט ווערען, אַז קיין שטויב זאָל אויף איהם ניט זיין.

אַן אַלטען ראָג (קוליעם) איז גוט אויסצוקלאַפּען, אָדער „אוים־וועקיומען" און, איינטינקענדיג אַ בערשט אין וואַרימער וואַסער מיט אַמאָניע, איהם אָבוואַשען שטיקערווייס, ווי מען וואַשט אַ פּאָדלאָגע, ניט נעצענדיג שטאַרק. די קאָלירען ווערען צוריק אויפגעפרישט.

נאָכ'ן אָבקערען דעם ראָג.

נאָכ'ן אָבקערען דעם ראָג נעצט איין אַ ריינע שמאַטע אין וואַ־רימע וואַסער מיט אַביסעל אַמאָניע, דרעהט גוט אוים און ווישט אי־בער. דאָס נעהמט אַראָב דעם נאָך איבערגעבליבענעם שטויב.

נאָכ'ן אויסקלאַפּען די קליינע קוליעמלעך.

נאָכ'ן אויסקלאַפּען די קוליעמלעך, ווישט זיי אויך איבער מיט אַ ריינער, פייכטער שמאַטע.

רייניגען אַן אַלטען ראָג.

פּאַר'ן קערען אַן אַלטען ראָג באַדעקט איהם מיט פייכטע זאַלץ, אָדער מיט אָנגעריסענע נאַסע פּאַפּיר. דאָס נעהמט איין דעם שטויב, איבערהויפּט ווען דער בעזים איז פייכט.

ווי צו האַלטען אַ שטרויענעם ראָג.

אַ שטרויענעם קוליעם, אָדער מעט, איז ניט גוט צו וואַשען מיט זייף. שלאָגט איהם גוט אויס און וואַשט איהם מיט קלייען־וואַסער, אָדער זאַלץ־וואַסער. טרעסעלט אויס די נעץ און הענגט אַרויס אויפ'ן שטריק. ווייקט די קלייען איין אין אַ זעקעלע און פאַרבינדט עס

שטרוי מעטינג.

שטרוי מעטינג איז גוט איבערצוגעהן מיט ווייסען וואַרניש. מען גיט איהם דערמיט צו יאָהרען און קיין שטויב וועט ניט דורכגעהן.
(פוצען און ריין האַלטען פּאַדלאָגעס, זעהט קאַפּיטעל 15.)

קאפיטעל 18.

ביים נעהען

דאָס נעה צימער.

א נעה-צימער איז א גרויסע באקוועמליכקייט. אויב נאָר מעג-ליך, גיט אָב א קליין, אָבער ליכטיג צימער פאַר דער מאַשין.

מען האַלט דאָרט אַלץ, וואָס מען דאַרף צו דער האַנט. אין א שאַפקעלע, אָדער אויף אַן אָנגעשלאָגענער פאַלעצע שטעלט מען אַן שעהנע קעסטעלעך מיט פאַרשיידענע קנעפּלעך, העקעלעך, שפּילקעס, נאָדלען, סנעפּערס, טאַשמעס א. אַז. וו. אין שיפלאָדען האַלט מען מיט אָרדנונג די פּעטערענס (וויקרויקעס), צוגעשניטענע סחורה און פאַר-שיידענע רעשטלעך, וואָס קומען צונוץ. דאָס גאַנצע הויז פאַרשפּאָרט צו ווערען פאַרוואָרפען מיט נעהעה, און אויסזעהן ווי אַן הקדש.

וועלען ניט פאַרפּלאָנטערט ווערען.

האַלט די קלעצעלעך פאָדעם, אָדער זייד שטענדיג ארומגעבונדען מיט א גומעלאַסטיק, וועט איהר ניט האָבען א פּלאָנטער אין קעסטעל.

פאַרבט אָב א גלאַט ברעטעל, שרויפט אַריין א רייהע שרויפען און פאַרבט זיי אויך אָב. אויף זיי איז גוט צו האַלטען די פאַרשיידענע קלעצעלעך פאָדעם, אַז זיי זאָלען ניט פאַרפּלאָנטערט ווערען.

א גוטער כלל.

מאַכט זיך א כלל נאָר צו נעהען מיט גוטע געצייגען. דאָס הייסט, די מאַשין, דער פינגערהוט, דאָס שערעל, די בייסטינג-קאַטאָן, די נאָדלען, די זיידענע פאָדעם, די שפּילקעס, דער טעיפּ-מעזשור זאָלען זיין פון בעסטען סאָרט. דער אונטערשיד אין פּרייז איז צו קליין, אום מען זאָל זיך ערנסט אָבשטעלען אויף דערויף. אָבער דער אונטער-שייד אין דער גוטסקייט ביי דער אַרבייט איז זעהר באַמערקבאַר.

גוטע שערלעך.

א שערעל, וואָס מען געברויכט צום נעהעה, מוז זיין לאַנג און פון דעם בעסטען סאָרט. עס האַלט זיך שאַרף און עס איז א ברכה דער-

מיט צו אַרבייטען. אַ ביליג שערעל קריגט אָפּט אַ טעמפּען פלאַץ און דאָס שערט ניט, נאָר צוקייעט די סחורה.

בייסטען (סטריגעווען)

סחורה, ווי זיידענס, טיול א. אַז. וו., דאַרף מען בייסטען נאָר מיט גוטען דינעם פּאָדעם, ניט מיט בייסטינג-קאָטאָן. אָט דער פּאָדעם האָט אין זיך אָפּט קניפּען און מאַכט לעכער אין דער סחורה. טעפּעטאַ מוז מען בייסטען מיט אַ גלאַטען דינעם זיידענעם פּאָדעם, און ביים אַרויסציהען איבערהאַקען די שטעך, אַז מען זאָל ניט דאַרפען ציהען, ווייל די זייד צורייסט זיך לייכט.

גלאַטע נאָדלען.

נאָדלען טאָרען ניט זיין פון ביליגען סאָרט, ווייל זיי זיינען ניט אַזוי גלאַט ביים גענעה פון זיידענס, אָדער אַנדערע ווייכע סחורה. פאַר בייסטען איז גוט צו האָבען לאַנגע, דינע מילינער'ס נאָדלען.

נאָדלען פאַר שוואַכע אויגען.

עס זיינען פאַראַן נאָדלען, וואָס סיליען זיך אַריין, ווען מען קוקט אפילו ניט. מען דריקט דאָס אויגעל אויף דעם אויסגעצויגענעם פאָ-דעם, עפענט זיך עס און דער פאָדעם געהט אַריין. אין די גרויסע קלעטען געפינט מען דאָס.

אין די מאַשין קלעטען זיינען פאַראַן נאָדעל-סיליערס, וועלכע מען טוט אָן אויף דער מאַשין-נאָדעל און מיט אַ קליין האַטשיקעל, וואָס איז דאָרט פאַראַן, כאַפּט מען דורך דעם פאָדעם דורך דער נאָדעל.

עס איז אויך דאָ איצט אַ נאָדעל-סיליער, וועמעס דינע דראָטעל דריקט זיך אַריין אין דעם לעכעל פון דער מאַשין-נאָדעל, אָדער אין דער געוועהנליכער נאָדעל. דאָס דינע דראָטעל עפענט זיך אויף ברייט און דאָרט קאָן שוין אפילו אַ בלינדער אַריינסיליען דעם פאָדעם. מיט איין ציה צוריק קומט דער פאָדעם אַריין אין דער נאָדעל אַריין.

פאַרשפּאָרט גאָר צו סיליען.

מען קאָן האַלטען צוויי קלעצלעך שוואַרצע און ווייסע פאָדעם, אויף וועלכע מען סיליעט אַרויף די גאַנצע בריעוועלעך נאָדלען אויף אַ מאָל. מען מאַכט אַ קניפּ, איבערבינדענדיג דאָס קלעצעלע מיט אַ גו-מעלאַסטיק, אַז עס זאָל זיך ניט אויפוויקלען. דערנאָך נעהמט מען אַראָב אַ שטיק פאָדעם מיט איין נאָדעל און מען מאַכט אַ נייעם קניפּ. איבערהויפּט איז דאָס אַ גוטע זאַך פאַר שוואַכע אויגען, און ביי אַ קינד איז דאָס אַ זאַבאַווע צו טאָן איין מאָל אַ וואָך.

עמערי קלאָט.

ווען נאָדלען ווערען טעמפּ, איבערהויפּט די מאַשין-נאָדלען, שאַרפט זיי אָן אויף אַ שטיקעל דינע עמערי-קלאָט. שלאָגט דאָס אַרויף אויף אַ ברעטעלע און האַלט עס אַרום דעם גענעה.

שפּילקעס.

די בעסטע שפּילקעס זיינען די דינע, שטאָלענע, אָן אינטש לאַנג. גראָבע שפּילקעס לאָזען איבער לעכער אין צייג, און ווען זיי זיינען ניט גלאַט, ציהען זיי נאָך אַ פאָדעם פון דער סחורה.

סעלולאָיד פינגערהוט.

אַט די פינגערהוטען זיינען ביליג און גוט. די אייזערנע פאַר־טשעפּען אָפט דעם פאָדעם און אויך די דינע סחורה. אַ גוטער זיל־בערנער פינגערהוט איז שעהן און גלאַט, אָבער צו־וואָס אויסגעבען אַ סך געלט?

מאַגנעט ניצליך.

ביים גענעה איז שטענדיג גוט צו האַלטען אַ גרויסען מאַגנעט. ווען מען קערט צו דאָס צימער, דאַרף מען זיך ניט בויגען אויפצוהויבען די צוואָוואָרפענע שפּילקעס. מיט אַ מאַגנעט געהט עס איינס־צוויי.

אַ פלאַך קעסטעל.

אַט די אַלע געצייגען איז גוט צו האַלטען אין אַ פלאַך קעסטעלע, אַזוי אַז מען זאָל באַלד קאָנען אַרויסנעהמען, וואָס מען דאַרף, און ניט זוכען און איבערוואַרפען, איידער מען דערזעהט דעם געווינשטען געגענשטאַנד.

אַ גוטע געוואוינהייט.

זעהר אַ ניצליכע געוואוינהייט ביי דער אַרבייט איז אָוועקצו־לעגען ביים גענעה דאָס שערעל און די איבעריגע אינסטרומענטען שטענדיג אויף דעם זעלבען פּלאַץ. די האַנט ווערט אַליין געוואוינט דאָס צו טאָן, דאַרף מען קיינמאָל ניט זוכען.

א פינקושין (קישעלע פאר נאָדלען און שפּילקעס).

פיעלע שניידערינס און אפילו פּריוואַט־נעהערינס האָבען אַ טבע צו האַלטען שפּילקעס אין מויל, ווען זיי מעסטען אָן דאָס גענעה. אַז דאָס איז געפעהרליך, דאַרף מען קיינעם ניט דערצעהלען. דאָס בעסטע איז זיך צו מאַכען אַ פינקושען פון לאַנגע געדרעהטע האָהר (ווי אין אַ מאַטראַץ) באַדעקט מיט וואָהלענע צייג. דאָס נעהט מען צו צו אַ פּאַסיקעל סחורה, און מען שפּיליעט עס צו צום גאַרטעל.

אָדער מען פילט אָן אַ קישעלע מיט שאָפענע האָהר. אַט די האָהר האָבען אין זיך אַ פעטקייט, וועלכע דערלאָזט ניט קיין זשאַווער אויף די נאָדלען און שפּילקעס. פאַר די שניידערינס, וואָס מעסטען אָן גענעה אויף די קונים, איז ראַטזאַם צו מאַכען אַ קישעלע אין דער פאָרמע פון אַ רוגאַליעק (אַ פערטעל־לבנה) און צו די צוויי שפּיצען צונעהען אַ שטיקעל גומעלאַסטיק, און דאָס קישעלע האַלטען אָנגע־טאָן אויף דער לינקער האַנט.

אן ענג ציכעל.

ציהט איבער א גאַנץ ענג ציכעל איבער דער מאַשין-ברעט און פאַרקלעמט עס מיט דער מאַשין, וועט דאָס זיידענע געגעה זיך ניט ארונטערגליטשען.

עטליכע טראָפּען ריצען-אייל.

רייבט אָן עטליכע טראָפּען ריצען-אויל (קעסטאָר-אויל) אויפ'ן רימעט פון דער מאַשין, וועט ער זיך ניט אויסציהען.

ביי דינע זיידענס.

ווען מען דאַרף צושניידען זעהר דינע זיידענס, איז גוט זי פריהער אָנצושפּיליען אויף פּאַפּיר. עס שניידט זיך דאָן גוט.

א פּאָר העקעלעך.

א הוק-און-איי (אייקעלעך) פאַרהיטען, אַז דער ראַספּאַר פון דער סקוירט זאָל זיך ניט צורייסען. נעהט זיי אָן ביים ענדע נאָט, פאַר-שפּיליעט זיי און קלאַפּט זיי צו, אַז זיי זאָלען זיך קיינמאָל ניט עפענען.

ווען מען דאַרף שפּיצען.

ווען מען וויל אויסשניידען שפּיצען (סקעלאָפּס), שטעלט אַרויף א גלאָז ביים עק פון דער סחורה און צייכענט אַרום מיט א בליי-שטיפט (פּענסיל). שטעלט אַלעמאָל דאָס גלאָז ווייטער.

מיט א שידעלקע (קראַשע ניעדעל).

מיט א קראָשע-ניעדעל איז אָפט לייכט צו דערכאַפּען דאָס בענ-דעל, וואָס האַלט זיך אין אַרויסרוקען פון דעם זוים.

אַרויפציִלען ביעדס.

טינקט איין דעם שפּיץ פאָדעם אין צולאָזטען וואַקס און דרעהט איהם גוט איין, וועט איהר לייכט קאָנען אַרויפּסיליען פּאַציאָרקעס (ביעדס) מיט קליינע לעכלעך.

אַריינסיליען א וואָלענעם פאָדעם.

סיליעט אַריין ביידע עקען פון א דינעם פאָדעם אין א געוועהנלי-כער נאָדעל, קען מען מיט דער פּעטליע אַריינציהען א וואָלענעם אָדער זיידענעם פאָדעם.

ראַטעוועט די קאָלדרע.

וואַשט גוט אויס די שיטערע אָבגענוצטע אַלטע בלענקעטס, וועל-כע וואַרימען שוין ניט, און נעהט זיי צוויי-דריי צוזאַמען און פאַרוועט זיי אַריין אין א שעהנער ציך, וואָס קאָן זיך וואַשען, קניפּט איבער מיט א קאָלירטער וואָל און אָט האָט איהר א נייע קאָלדרע.

גיט זיך אָן עצה.

דעם מיידעלע'ס קורצע קליידעלעך קאָן מען לענגער מאַכען, אַריינשטוקעוועדיג איבער'ן זוים א פּאַס ווייסע סחורה, איבער וועל-

כער מען מאכט דאָ און דאָרט פרענטש נאָטס פון אַ שעהנעם זיידענעם פאָדעם. (קניפּען)

בעקוועם און היגיעניש.

נעהט אַן קעשענעס אויף דעם קלענסטען קינד'ס קליידעלעך, קאָנט איהר דאָרט האַלטען אַ נאָז־טיכעלע און איהר וועט דאָס קינד ניט דאַרפען ווישען מיט יענעמס טיכעל און אָפּט איהם נאָך געבען אַ מתנה אַ קאַטאַר.

נעהט אויף עטליכע פּאָר.

נעהט אויף עטליכע גאַרניטורען פאַרהענגלעך, ווייל ריינע פאַר־הענגלעך גיבען צו חן ניט נאָר אַן אַלטען הויז, נאָר אַלטע מעבעל אויך. נעהמט אַראָב די קויטיגע און טוט טאָקע באַלד אַן פרישע.

פאָרהענגליך פון סקרים.

פון איינפאַכען סקרים קומט אַרויס זעהר שעהנע פאָרהענגלעך. מאַכט אַ ברייטען העמסטיטש. זיי וואַשען זיך גוט. ווען איהר ווילט זיי זאָלען ווערען קרים (קרעם), טינקט זיי איין אין שוואַכער קאַווע, אָדער אין עקריו (אַפּטייק).

פאָרהאַנגען פון געלער לייוונט.

געלע לייוונט, מיט אַ ברייטען העמסטיטש, איז אויך שעהן פאַר פאָרהענגלעך. נאָכ'ן סטיטש פאַרבט מען זיי אָב מיט אַ שמאָלענקען סטענסיל (אין סטעשיאָנערי), און דאָס זעהט אויס אַרטיסטיש. קויפט גוטע פאַרב און לאָזט גוט פאַרדאַרט ווערען, קומט דער סטענסיל אפילו אין וואַשען אויך ניט אַראָב. קאָכען דאַרף מען דאָס ניט.

געבלומטע מעבעל־צודעקלעך.

נעהט אויף שעהנע געבלומטע צודעקלעך אויפ'ן מעבעל פאַר'ן זומער. שפּיליעט אויס די סחורה אויף דער לינקער זייט איבער'ן מע־בעל און דערנאָך נעהט אָב די נעט. עס איז גאַנץ לייכט. עס לוינט זיך צו קויפען נאָר גוטע סחורה, האָט מען עס אויף לאַנג.

געבלומטער בעט צודעק.

נעהט אויף פון גוטען קרעטאָן צודעקען פאַר'ן בעט, ביוראָס און אַזוי ווייטער. איהר וועט פאַרשפּאָרען וואַשען אום זומער, ווען מען דאַרף בעסער זיין אויף דער לופט. אין וואַרימען וועטער פיהלט זיך עפּעס ווי קיהלער מיט אָט די בלומען אין הויז.

מאָדנער צודעקעל.

נעהט צוזאַמען מיט ליים אינסוירשאָן דריי שעהנע מענערשע נאָז־טיכלעך און אַרום דריי זייטען גיט אַרום שעהנע שפּיצען, וואָס פּאַסען צו דער אינסוירשאָן.

אַ בעט־צורעק קאָן מען אויך מאַכען פון די זעלבע נאָז־טיכלעך. דאָס מאַכט אַ שעהנעם גאַרניטור.

קלייד און פאַרטוכער.

ווען מען נעהמט זיך הויז־קליידער, איז גוט אויפצונעהמען אַ פּאַר־טוך פון דער זעלביגער סחורה. עס קוקט אויס שעהנער.

אַ שעהן פאַרטוכעל פאַר׳ן הויז מאַכט מען פון אַ יארד ברייטער סחורה (אַ יארד די ברייט). שניידט אָב איין שפּיץ באַם האַלדז און מאַכט דערפון די קעשענע. נעהמט די קעשענע און אַלע עקען אַרום מיט אַ העלער טאַשמע און פון דער זעלביגער טאַשמע מאַכט דאָס האַלדז־בענדעל און די צוויי בענדער אַרום זיך.

ציכען און איינשיטען.

נעהמט אויף איינשיטען פון שטאַרקען טשיז־קלאָט און לעגט אין זיי אַריין די פעדערען פון די קישענס. אויבען נעהמט אויף ריכטיגע איינשיטען (טיקינג) מיט קנעפּלעך. דאָס איז אַ גוטער פּלאַן פאַר׳ן לופטערען די פעדערען איין מאָל אין אַ פּאָר חדשים, און ווען מען מוז וואַשען די פעדערען, איז לייכט דאָס צו טאָן אין דעם אונטערשטען איינשיט.

נעהמט אויף שעהנע געבלומטע ציכלעך און ציהט זיי אַרויף אויף די נאַכט־קישען, קאָן מען זיי האַלטען אויפ׳ן לאַנטש (סאָפע) אַ גאַנצען טאָג. מאַכט דאָס ציכעל אַביסעל קלענער און נעהמט אָן סנעפּערס.

אָנפּילען סאָפע קושענס.

סאָפע־קושענס קאָן מען אָנפּילען מיט וואַטע, אָבער פעדערען זייַנען פּאַרט בעסער. קושענס, אויף וועלכע מען שלאָפט ניט, מעג מען אָנפּילען מיט הינערשע פעדערען, וועלכע מען קלייבט אָן, ווען מען קוי־לעט אָן עוף. די פעדערען שטעקט אַריין אין קאָכיגער וואַסער מיט זייף און מישט זיי גוט אויס. זייעט אָפּ, קוועטשט אויס, שווענקט אויס אין אַ פּאָר קאַלטע וואַסערען, און אין אַ שיסעל שטעלט זיי אַריין אין אַ וואַרימען אויוון אויסצוטרוקענען.

סאָפע־קושענס פאַר אַ פּאָרטש פּילט מען אָן מיט שטרוי, עקס־סעלשאַר, אָדער מיט פיין ניעדעלס (די שטעכערס פון אַ סאָסנע־בוים). נעהמט אויף שעהנע קרעטאָנענע ציכלעך און דאָס איז גאַנץ גוט.

אָן אַלט זיידען קלייד קאָן מען צושניידען אויף קליינע שטיקעלעך און מיט זיי אָנפּילען אַ סאָפע־קושען. ווייך און אָנגענעם. לופטערט אָפּט אין דער זון.

איידער מען פּילט אָן דאָס קישעלע מיט וואַטע, צונעהמט די וואַ־טע אויף קליינענקע שטיקלעך, שטעלט זיי אַריין אין אַ גאַנץ הייסען אויוון באַקען, אָבער ניט ברענען. נאָכדעם וועלען זיי זיין פוכקע און זיך ניט צוזאַמענשלאָגען.

שאַרט צונויף דאָס אָבגעשניטענע גראָז, נעהמט אַרויס די אומריינ־קייטען און לאָזט עס ליגען אין אַ הויפען עטליכע טאָג אויף דער זון, איבערקערענדיג עס אַ פּאָר מאָל אַ טאָג. ווען שוין גאַנץ טרוקען, דער־

היצט אָט דאָס שטרוי אין הייסען אויוועז און הייסערהייד שטאָפּט עס אריין אין די איינשיטען. אָט אַזעלכע קושענס זיינען לייכט, ווייך און האָבען אַ חיות׳דיגען ריח.

ניצליך פאר׳ן פּאַרטש.

וויקעלט איין עטליכע ציגעל אין דעם קרעטאָן, מיט וועלכען איהר האָט באַפּוצט דעם זומער־פּאַרטש, און זיי קאָנען דיענען אַלס בוך־האַלטערס (בוק־ענדס) אויפ׳ן טיש, אָדער טיער־האַלטערס אין אַ ווינ־טיגען טאָג.

אונטערוועש פון טריקאָלעט.

ווען מען נעהמט זיך אויף אונטערוועש פון טריקאָלעט, דאַרף מען געדענקען, אַז די זוים זאָל זיין אָבגענעהט מיט דער האַנט (פעדער־סטיטש), ווייל אַ מאַשין־אָבגענעהטע זוים לאָזט אַראָפּ אויגלעך און דאָס זיידענס ווערט נעהמען אַראָבלויפען ווי ביי זאָקען.

גאַנץ קלוגער מיטעל.

נעהט אָן סנעפּערס, אַי ביי דער זוים פון די קליידער אַרבעל, אַי ביי די אַרבעל לעבער פון די סליפּס (קאָמבינעזאָן). ביים אָנטאָן זיך שפּיליעטביידע צוזאַמען און די ביידע קליידער וועלען זיך אויפהויבען צוזאַמען, ווען מען הויבט אויף די האַנט.

אַ פּעטערן איין מאָל פאַר אַלע מאָל.

די פרוי, וואָס נעהט אַליין, וואָלט זיך געדאַרפט גוט אויספּיטען דעם געקויפטען פּעטערן און נאָכשניידען נאָך איהם אַ פּעטערען פון אַ גוטער שטאַרקער געלער לייוועגט. דאָס איז אַ פאונדיישאָן פּעטע־רען, און מען קאָן אַלץ צושניידען נאָך איהם, ניט פאַרלירענדיג קיין צייט און ניט האָבענדיג קיין טראָבעל. עס לוינט זיך אפילו צו באַ־צאָהלען אַ שניידער דערפאַר.

שטיקלעך גומעלאַסטיק.

נעהט אָן שטיקלעך ווייסע גומעלאַסטיק ביים קינד׳ס אַלע זע־קעלעך און שפּיליעט זיי צו צו דער נאָט פון העמדעלע, פאַרשפּאָרט מען זיי אָבצושפּיליען יעדעס מאָל, ווען מען דייעפּערט דאָס קינד.

נעהט אָן שטיקלעך גומעלאַסטיק ביי די אויבערשטע צוויי עקען פון קינד׳ס קאָלדרע און בינדט זיי צו צום בעטעל. דאָס פענסטער מעג שטעהן אָפען, אָבער דאָס קינד וועט בלייבען צוגעדעקט, ווי שטאַרק עס זאָל זיך ניט אַרומוואַרפען.

אַלט ליילעך.

ווען אַ ליילעך ווערט אויסגעטראָגען אין דער מיט, צורייסט עס אויף צווייען, נעהט צוזאַמען מיט אַ גלאַטער נאָט די שטאַרקערע זיי־טען, פאַרזוימט ביידע אָבגעריסענע זייטען, און דאָס קאָן נאָך דיענען ווייטער.

אַלט טישטוך אױף האַנדטוך.

װען אַ טישטוך װערט שױן אָבגענוצט, קאָן מען נאָך געפינען אַ שטיקעל, פון װעלכען מען שנײדט אַרױס נעפּקינס פאַר די קינדער. זױם זײ אַרום און קײנער װעט זיך אַפילו ניט אָנשטױסען.

װען לײװענטענע קיך־האַנדטיכער װערען שױן אַזױ דין, אַז זײ טױגען שױן ניט, נעהט צוזאַמען צװײ אָדער דרײ און איהר װעט נאָך אַלץ אַרױסקריגען נוצען פון זײ.

צײכענט אױס מיט דער מאַשין.

װעש, װאָס מען שיקט צו דער לאָנדרי (פּראַטשקאַרני), איז גוט פריהער אױסצוצײכענען. שרײבט אָן מיט אַ בלײ־שטיפט די ערשטע בוכשטאַבען פון נאָמען און נעהט זײ איבער אױף דער מאַשין מיט װאַסער קאָליר פאָדעם איהר װילט.

מיט טינט קאָן מען אױך אױסצײכענען דעם נאָמען, אָבער פריהער איז גוט אָנצוקראַכמאַלען דאָס פּלאַץ, און די טינט װעט ניט צופליסען.

מערעזשעט ניט אין דער פינסטער.

װען עס קומט אױס אין אָװענט צו מערעזשען טונקלע זאָקען, לעגט אַרײן אַן אָנגעצונדענעם עלעקטרישען לעמפּעל. דאָס העלפט בעסער צו זעהן.

קנעפּלעך אַנשטאָט אױגען.

די אױגען פון קינדער־שפּילעכלעך, װי טעדי־בערס, זײנען פּשוט'ע שפּילקעס. נעהמט זײ אַרױס און נעהט אָן שװאַרצע שיך־קנעפּלעך.

שעהן צו פאַרלאַטען.

װען מען נעהט קינדערשע קלײדער, װאָס דאַרפען זיך װאַשען, איז גוט ערגיץ אונטען אָנצונעהען שטיקלעך צײג, אַז דאָס זאָל זיך װאַשען צוזאַמען מיט'ן מלבוש. דערנאָך קומט עס צונוץ אַלס אַ לאַט־קעלע, װײל עס איז אַזױ אָבגעבליאַקירט, װי דער גאַנצער מלבוש.

לעגט ניט אַב אױף שפּעטער.

אײן שטאָך הײנט פאַרשפּאַרט אָפט נײן שטאָך מאָרגען. זעהר אָפט פױלט מען זיך צו געהן נאָך אַ נאָדעל און אַרײנסיליען דעם פאָ־דעם. זאָל שטענדיג הענגען אַרײנגעשטעקט אין אַ פּינקושען צװײ נאָד־לען מיט אַ לאַנגען שװאַרצען און װײסען פאָדעם, פאַרנעהט מען גלײך אַ פרישען רים און דאָס קנעפּעל, װאָס האַלט שױן אין אַראָבפאַלען, אָדער װעלכעס איז שױן טאַקע אַראָבגעפאַלען.

אַ שטאַרקער פאָדים.

דענטאַל פלאָס (אַפּטײק) איז דער שטאַרקסטער פאָדעם אױף אַרױפצוצילען קרעלען, פּאַציאַרקעס, פּערעל. אָבער בײ די יואװע־לירער קריגט מען אַזעלכע דינע קעטלעך, און אין צעהן־סענט קלײט זײנען פאַראַן דינע, װײכע דראָט דאַרױף.

קאַפּיטעל 19.

אַרום בלומען

בלומען־בושעס (קוסטען), ז. 395. — בלומען, ז. 396. — פאַרשיידענעס, ז. 403. — פאַרבעסערען די ערד, ז. 407.

ליבע צו דער נאַטור — אַ נאַטור זאַך.

נאָך דעם ווי מענשען זיינען שוין פאַרזאָרגט מיט חיונה און מיט אַנדערע נויטיגע זאַכען פאַר די קערפּערליכע און גייסטיגע באַדערפעניסען, הויבען זיי אָן קערעוועז ליעבענדע אויגען צו דער שעהנער נאַטור. דאָס איז אַן איינגעוואָרצעלטער געפיהל, וואָס לעבט כמעט אין יעדען מענשען׳ס הארצען, און וועלכער שפּרינגט אַרוים ביי דער ערשטער געלעגענהייט.

קיין בעסערען ביישפּיל פון ליעבע צו דער נאַטור קאָן מען ניט געפינען, ווי דאָס בילד פון אַ טעפּעל בלומען, אָדער אַ קעסטעלע מיט פאַרשקוואַרטע און ניט־דערוואַקסענע שטעקלעך גרינס אויף די פענסטער און אויף די גאַניקעס פון די פאַרפינסטערטע טענעמענטס. כאָטש די קאַמירניקעס פון אָט די ענגע, פאַרפעסטעטע און זעהר אָפט האַלבּ־פינסטערע לעכער זיינען נעבעך אַליין דורך די אומשטענדען אַרויסגע־כאַפּט געוואָרען פון דער נאַטור, אַזוי צו זאָגען, אָבער דאָס האַרץ זייערס ציהט זיך צו איהר, און דאָס אויג בענקט נאָך דעם דערפרי־שענדען גרינס, וועלכעס איז איהר כאַראַקטעריסטישער קאָליר.

אָבער ווער רעדט שוין פון דעם גליקליכען מענשען, וועמען עס פעלט אוים דאָס מזל צו וואוינען אין דאָרף? דאַן כאַפּט זיך דאָך יעדער באַלד אויסצונוצען דאָס קלענסטע שטיקעל אָרט אויף צו מאַ־בען זיך אַ גערטענדעל, אום צו זעהן, ווי דאָס גרינס, ווי די בלומען וואַקסען.

עס זיינען פאַראַן גאָר ווייניג מענשען, וואָס האָבען אַזאַ טרוקענע נשמה, אַז דאָס ליעבליכע פּנים פון בלומען זאָל ניט אַפּעלירען צו זיי. ביי דעם גרעסטען חלק פון דער מענשהייט ווערט אַרויסגערופען אַ

שמייכעל אויפ׳ן פנים און א ווארימקייט אין הארצען צו דער נאטור׳ס שעהנענקע בלומען-באשעפענישען און צו די אנדערע פלאנצונגען, וועל-כע באצאהלען מיט אזא מילדער האנט פאר דעם ביסעל פלעגע, וואס מען גיט זיי.

בלומען בושעס

ווען מען וואוינט אין לענדלארד׳ס הויז, מיט א גערטענדעל, לוינט זיך נאטירליך ניט צו פארזעצען בושעס (קוסטעס), וועלכע בליהען יעדעס יאהר. ערשטענס, איז א קאמירניק היינט דא און מארגען גאט ווייסט וואו, און ניט אלע בושעס צובליהען זיך טאקע דאס ערשטע יאהר. דארום איז נאטירליך, אז עס גלוסט זיך נאר צו פלאנצען זא-כען, וועלכע בליהען שוין טאקע באלד, און אויף שפעטער זאל זיך גאט זארגען. און פאר אט דעם פלאן זיינען דא אזא גרויסע צאהל יעהרליכע בלומען, אז דאס מיאוס׳טע פלאץ קאן פארוואנדעלט ווערען אין א גן-עדן מיט זעהר ווייניג מיה.

אבער ווען מען האט דאס גליק צו האבען אן אייגען הויז, אין דער קאנטרי (דארף) אדער אפילו נאר ארויס פון דער שטאדט, דאן קאן זיך דער ליעבהאבער פון דער נאטור פארגינען ארומצוזעצען עס מיט בלומען-בוימלעך (קוסטעס), וועלכע בליהען פון יאהר צו יאהר, און ברויכען זעהר ווייניג פלעגע. פאר אט אזא פלאץ קלייבט מען זיך אוים בושעס, וועלכע בליהען איינער נאכ׳ן אנדערען, אין משך פונ׳ם גאנצען זומער, אנהויבענדיג פון די לעצטע טעג פון אפריל ביז ענדע סעפטעמבער. איינס בליהט אב, הויבט דאס צווייטע אן, א. א. וו.

צווישען אט די קוסטעס איז גוט איינצוזעצען בלומען אויך, וועל-כע פילען אמאל אוים די צייט צווישען דעם בליהען פון די קוסטעס, אזוי אז עס איז קיין שום מינוט ניטא, אז דאס פלאץ ארום הויז זאל בלייבען אהן בלומען. עס זיינען פאראן זעהר א סך סארטען בלומען צוליעב דעם צומישען צו די קוסטעס. מיר וועלען באלד געבען עט-ליכע סארטען בלומען, וועלכע בליהען אויך אין פארשידענע צייטען, אנהויבענדיג פון אפריל ביז דעם ענדע זומער, ווען דער פראסט הרג׳עט זיי שוין אוועק. אבער לאמיר פריהער אויסרעכענען עטליכע קוסטעס (בושעס), וואס בליהען אין פארשיידענע מאנאטען פונ׳ם זומער.

אייניגע בלומען בושעס.

דער ערשטער בוש, וואס צובליהט זיך, אזוי ווי דער פראסט געהט נאר איבער, איז:

פ א ר ס י ט י א. דאס זיינען געלענקע גלעקעלעך אויף די צווייגעלעך.

נאך איהם קומט דער ל י י ל א ק (סירען). עס זיינען פאראן ווייסער און בלוליכער. יעדען איז ער באקאנט.

דער גוט-באקאנטער קוסט ב ר י י ד ע ל ר י ט ה (דער כלה׳ס

קרענצעל) בליהט אין דער זעלביגער צייט. און זעהר אפט אויך אין דער זעלביגער צייט צושפילט זיך דער געדיכטער בוש, וואס הייסט וו י ר ד ז ש י נ י א ר א ז א, מיט די ליעבליכע גלעקעלעך, מיט וועלכע די צווייגלעך זיינען פשוט באשאטען, און טאקע באלד צושפילט זיך דער וואונדערבארער בוש —

ר א ד א ד ע נ ד ר א ן. די בלעטלעך פון אט דעם בוש בלייבען גרין א גאנצען ווינטער. און טאקע באלד צופלאקערט זיך דער בוש —

א ז ע ל י א. פאראן רויטע און ראזעווע. דאן קומען שוין ארויס די צוויי מינים —

ס פ י י ע ר י א: וויים און פוירפעל.

ביי ענדע יוני קומען די רונדע בלומען אויפ'ן —

ס נ א ו - ב א ל ב ו ש, און האלטען זיך עטליכע וואכען. פאראן קרעם, בלויע און גרין-ווייסע קאלירען.

אין דער צייט וואס זיי בליהען שוין אב, צושפילען זיך די היצען פון יולי און עס ווערט שא צווישען די קוסטעס ביז אויגוסט, און דאן צובליהט זיך דער בוש, וואס אייניגע רופען אויך אן סנאו-באל, אבער דער ריכטיגער נאמען איז —

ה י י ד ר ע נ ד ז ש י א. אט די בלומען זיינען גרויס און לענגליך. זיי זיינען פריהער וויים, דערנאך ווערען זיי ברוין. ביים ענדע זומער קאן מען זיי מיט די לאנגע צווייגלעך אריינשטעלען טרוקענערהייד אין וואזעס און זיי האלטען א גאנצען ווינטער.

אין דער זעלביגער צייט מיט דער היידרענדזשיא צובליהט זיך דער קוסט ר א ז א ו ש ע ר א ן (אלטעא) און הערט ניט אויף צו ענטציקען דאס אויג א זעקס וואכען. פאראן דריי סארטען. איינער איז שעהנער פונ'ם צווייטען.

אייניגע בלומען

איצט ווילען מיר אויסרעכענען א גרופע בלומען, וועלכע דינען אויף צו האלטען דעם גארטען פארפוצט דעם גאנצען זומער, אויספילענדיג די צייט, ווען די קוסטעס זיינען שוין אנטשוויגען געווארען.

גאר די ערשטע זיינען די פארשיידענע סארטען ט ו ל י פ ס (טולפאנען). זיי וואקסען ארויס פון באלבס (ציבעלעס). מען דארף זיי פארזעצען אין אקטאבער, א זעקס אינטשעס אונטער דער ערד, און לאזען זיי דארט דעם גאנצען ווינטער. מיט די ערשטע שטראלען פון ספרינג הויבען זיי שוין אן ארויסשטופען זייערע קעפעלעך, און ארום פסח-צייט פרעהען זיי שוין דאס אויג מיט זייערע רויטע, געלע און אנדערע אנטציקענדע קאלירען. זיי איז גוט צו פלאנצען פון פארענט, פאר די אנדערע בלומען, אדער בושעס (זעה בלעטעל 404). עס איז שעהן צו זעצען זיי אין שורות, אזוי אז יעדער בלום פון דער

צווייטער שורה זאָל אויסקומען צווישען צוויי טוליפּס פון דער ערשטער שורה א. אַ. וו.

א י י ר י ס. דאָס זיינען זעהר שעהנע בלומען, וועלכע הויבען אָן אַרויסצורוקען זיך פון דער ערד, ווען דער לעצטער שנעה הויבט שוין אָן צו שמעלצען און אין דער מיט מאַי שטאָלצירען זיי שוין מיט זייערע געלע, פּוירפּעל, קרים און לעווענדער קעפּלעך, און בליהען אַריין ביז דער ענדע פון חודש, און אפילו אין יוני אַריין. דאָ קומען שוין אַרוים פּינקס

פּ י נ ק ס, ס ו ו י ט ו ו י ל י אַ מ ס, ל י ל י אָ ו ו ד י ו ו ע ל י. אָט די לעצטע דריי בלומען וואַקסען אַליין. מען דאַרף בלויז איין מאָל פאַרזעצען די זריעה און אַבי-געזונט! אָבער מען קאָן זיי קויפען פאַרטיגע אין די בלומען-קלעטען און פאַרזעצען, און יעדעם יאָהר קומען זיי אויף.

פּ ע נ ז י ס (ל ו ו י נ אַ י אַ פּ אַ ס ט). זיי איז אויך לייכטער צו קולטיווירען, ווען מען קויפט זיי פאַרטיג אין ספּרינג (בלעטעל 403).

פ ל אָ ק ס. דאָס זיינען אויך זעהר שעהנינקע בלימעלעך, וועל־כע בליהען אַ לאַנגע צייט. מען פאַרזעצט זיי איין מאָל און יעדעם יאָהר פאַרגעסען זיי ניט אַרויסצוקומען, אַבי מען גיט זיי נאָר די נויטי־גע פלעגע, וואָס אַלע בלומען דאַרפען — אַביסעל מיסט און אַביסעל קאַלך (ליים), און עטליכע מאָל אום זומער צוצורודערען די ערד, זי זאָל ניט האַרט און פאַרבאַקען ווערען. פלאָקס קומט אין פאַרשיידענע קאָלירען, אָנהויבענדיג פון ווייס ביז אַלע שאַטירונ־גען פון רויט, געל, בלוי א. אַ. וו. זיי בליהען אין יולי און שפּעטער אויך.

פּ ע ט ו נ י אַ ס, פּ אָ ר-א-ק ל אַ ק ס און ד ז ש ע ר י י־נ י ו מ ס זיינען דאָך יעדען באַקאַנט. דאָס זיינען באַריהמטע פאָלקס־בלומען, וועלכע בליהען ביז דעם סוף זומער.

ס אַ ל ו ו י אַ. אָט די בלום טאָרען מיר ניט פאַרגעסען, ווייל זי איז איינע פון די אַלגעמיינע ליבלינגע. מען מוז זי יעדעם יאָהר פאַר־זעצען, אָבער דאָס בעסטע איז צו קויפען אין ספּרינג פאַרטיג פאַרזעצ־טע קליינע טעפּלעך מיט אָט די בלומען און זיי אויסזעצען אין דער ערשטער רייהע פון אַלע אַנדערע בלומען, ווייל ווען אַלץ האָט שוין אָבגעבליהט, האָט נאָך די סאַלוויא אפילו ניט אין זינען אויפצוהערען צו באַשעהנען דעם גאָרטען מיט איהרע פייערדיגע בלומען.

ס ק אָ ר ל ע ט ר אַ נ ע ר און ד ר. ו ו ע ן פ ל י ט. האָט איהר אַ גאָראַזש, אָדער אַזוי עפּעס אַ געביידע, וועלכע קען אונטער־האַלטען אָט די אין דער היוך וואַקסענדע פלאַנצונגען, און דערמיט ווע־רען אַליין באַציהרט און באַשעהנט? טאָ פאַרזעצט פון איין זייט דעם ס ק אָ ר ל ע ט ר אַ נ ע ר און פון דער צווייטער זייט ד ר. ו ו ע ן פ ל י ט ווייסע רויזען. די ערשטע איז אַ טונקעל-רויטע רויז און די צווייטע אַ העל-פינק, כמעט ווייס, אָבער איהר וועט קיינ־

מאָל ניט זאָגען, אַז דאָס איז ניט געמאַכט פון וואַקס. אַט דיביידע רויזען ציהען זיך אין דער הויך, און אַבי איהר וועט נאָר אונטער־העלפען, זיי אונטערשפּאַרען, וועלען זיי אין אַ פּאָר יאָהר באַדעקען די גאַנצע געביידע מיט זייער גראַציעזער שעהנקייט. זיי בליהען אין יוני, ביז דעם אַנהויב יולי. דער ראַנער קומט אויך אין פּינק (ראָזעווע).

א סך אַנדערע בלומען.

די ליעבהאָבער פון בלומען דאַרפען נאָר אַ קוק טאָן צווישען די בלעטלעך פון אַ בלומען־קאַטאַלאָג, וועלען זיי קריגען אַ באַגריף, ווי רייך די בלומען־וועלט איז אין פאַרשיידענע סאָרטען פון ענטציקענדע באַשעפענישען. אָבער אפילו דאָרט ווערען ניט אויסגערעכענט אַלע מינים, אַזוי פיעל זיינען זיי פאַראַן. אָבער מענשען באַגניגען זיך מיט עטליכע סאָרטען און אַט וועלען מיר אויסרעכענען די שעהנסטע.

ק אַ ל אַ מ ב י י ן. צווישען די ערשטע בלומען אין ספּרינג קאָן מען אַריינרעכענען אַט די שעהנענקע גלעקעלעך, וועלכע זיינען אַזוי מאָדעסט (באַשיידען), אַז זיי לאָזען אַראָפּ זייערע קעפּעלעך, וועלכע הענגען, ווי גלעקעלעך, אָדער אויב איהר ווילט, ווי שפּונדעלעך. זיי קומען אין פּינק, אין אַלע שאַטירונגען פון בלוי און אין אַ מין גרין־בלוי, וועלכער איז ענטציקענד. דאָס וואַקסט אַליין, אַבי מען פאַר־זעצט זיי איין מאָל. זיי בליהען ערשט צום צווייטען יאָהר, און דער־נאָך איז גוט אַרום זיי אַרומצוזעצען זייערע יונגע קינדער, וועלכע געהען אויף איבעראַל, וואוהין דער ווינט האָט דערטראָגען די זריעה. דאָס צוזעצען אַלץ נייע האַלט די בוימלעך פול, און זיי קאָנען אָט אַזוי וואַקסען יאָהרענלאַנג. זיי קומען אויף זעהר פריה אין ספּרינג און האַלטען זיך אַ פּאָר וואָכען. נאָכ׳ן אָבבליהען בויגט דעם שטעקען אַרונטער צו דער ערד, אָבער אַזוי אַז ער זאָל ניט צוברעכען ווערען. בויגט איהם איין מיט אַ קלויספּין און שטעקט די קלויספּין איין אין דער ערד. דאָס דאַרף מען, אום די זריעה זאָל פאַרטיג ווערען, און דערנאָך קאָן מען זי זעצען, וואו מען וויל. געוועהנליך שיט זי זיך אַליין אויס און פון איהר קומען אַליין אויף די יונגע קינדער, פון וועל־כע מיר האָבען גערעדט אויבען.

ס ו ו י ט ס אַ ל ט אַ נ ס. דאָס איז אַ שעהנע פעדערדיגע בלום, וועלכע קומט אין עטליכע קאָלירען פון לעווענדע, פּורפּל, רויט און ווייס. פאַרזעצט די זריעה אין אַנהויב ספּרינג און זי צובליהט זיך אין דער מיט זומער און האַלט זיך ביז די פרעסט. זי איז שעהן אויפ׳ן בוש און אין דער וואַזע. וואַקסט דריי פוס די הויך און שמעקט שעהן.

ס פּ י י ד ע ר - פ ל ו י ע ר. דאָס איז אַ בלום, וועלכע וואַקסט גאַנץ הויך און שטאָלצירט מיט איהרע ראָזעווע קעפּעלעך, וועלכע הענ־גען גראַציעז העכער פון די בלעטער. מען מעג די זריעה איינזעצען באַלד, ווי דאָס וועטער ווערט וואַרים, אָדער מען קאָן זי פאַרזעצען אין

הויז אין טעפּלעך, אָדער קעסטלעך, אַ צוויי-דריי וואָכען פריהער, און דערנאָך אַרויסזעצען זיי אין גאָרטען.

ק אָ ר ן - פ ל ו י ע ר. דאָס איז אַן אַלט-מאָדישע בלום, אָבער זי איז אַ ליעבלינג אין יעדען גאָרטען און פאָדערט גאַנץ ווייניג אויפמערקזאַמקייט צו זיך. זיי קומען אין בלוי, פּינק און רויט. מען דאַרף זיי איין מאָל פאַרזעצען און יעדעס יאָהר קומען זיי אויף ניט פון די וואָרצלען, נאָר פון דער זריעה, וואָס ווערט אַרום זיי צוזאַמענגעוואָרפען פון זיך אַליין.

ס ק אַ ב י אַ ו ז אַ. דאָס איז אַ שעהנע בלום, וועלכע קומט אין עטליכע קאָלירען. איז שטאַרק און הויך און האַלט זיך לאַנג, און איז דאַרום גוט פאַר בוקעטען אין די וואַזעס אַריין. די זריעה מעג מען פאַרזעצען, ווען עס איז שוין ניטאָ קיין געפאַהר פון פראָסט. בליהט אין צוועלף וואָכען אַרום נאָכ'ן איינזעצען.

פּ ו י נ ס ע ט י אַ. דאָס איז אַ בלום, וועלכע ווערט געברויכט אויף קריסטמאַס צו באַפּוצען אַלץ, וואָס מען קען נאָר באַפּוצען. ביי דער ענדע זומער ווערען די לאַנגע בלעטער אויף איהר אַזוי רויט, ווי פייער, און מען נעהמט אָן די בלעטער פאַר דער בלום, אָבוואָל די בלום איז גאָר דאָס אינוועניגסטע צווישען די בלעטלעך. זעהר שעהן. די זריעה דאַרף איינגעזעצט ווערען אַזוי באַלד, ווי די פרעסט געהען איבער.

ז י נ י אַ ס. דאָס איז זעהר אַ שטאַרקע און שעהנע בלום. יעדע באַזונדער האַלט זיך אַ זעקס וואָכען. זי קומט אין אַ סך פאַרשיידענע קאָלירען. די זריעה איז גוט צו פאַרזעצען ערגיץ אויף אַ שטיקעל פּלאַץ אין גאָרטען אַלע צוזאַמען, און דאַן איבערזעצען די יונגע בוימעלעך. זיי ווערען פונ'ם איבערזעצען שטאַרקער און גיבען אַ גוטען רעזולטאַט.

ק אַ ל י אַ פּ ס י ס, אָדער ק אַ ר י אַ פּ ס י ס. דאָס איז אַ יאַפּאַנעזישע בלום, וועלכע קומט אין פיעל קאָלירען. זי וואַקסט אויף זעהר דינינקע לאַנגע שטעקעלעך, אַזוי אַז פון דער ווייטען זעהט זי אויס גלייך ווי זי וואַקסט אין דער לופט, ניט אונטערגעהאַלטען פון גאָרניט. וואַקסט גאַנץ לייכט.

ג ע ה ל אַ ר ד י אַ. אָט די בלומען וואַקסען אַליין נאָך דעם, ווי מען פאַרזעצט זיי דאָס ערשטע מאָל. וואַקסט אַ גאַנצען זומער. זעהר שעהן. ווען מען זעצט זיי צווישען אַנדערע בלומען אין אַ געוויסער אָרדנונג, צ. ב., צוויי אַנדערע און דאַן זי, נאָך אַמאָל צוויי אַנדערע און ווידער אַמאָל זי. שעהן פאַר אַ קאַנט אַרום אַ בעטעל בלומען.

אַ פ ר י ק אַ ן מ ע ר י ג אָ ל ד ס. דאָס איז אַ גרויסע, הויכע בלום, וועלכע פאָדערט אונטערגעשפּאַרט צו ווערען, ווייל די שטעקענס זיינען זעהר הויך. קומט אין פאַרשיידענע שאַטירונגען פון געל און איז אַ ציהרונג אין גאָרטען. פאַרזעצט די זריעה, ווען די פרעסט זיינען שוין אינגאַנצען פאַראיבער.

ק ע ה פ מ ע ר י ג אָ ל ד. דאָס איז אַ סאַמעטענע בלום אין פאַרשיידענע קאָלירען פון געל. וואַקסט לייכט און ביז׳ן פראָסט אריין.

פ ר ע נ ט ש מ ע ר י ג אָ ל ד. די זריעה פון אַט די דאָזיגע בלומען איז גוט צו פאַרזעצען אין הויז, און דערנאָך אַרויסזעצען די יונגע פלאַנצונגען אַ פוס איינע פון דער אַנדערער. זעהר שעהן. אַ שטאַרקע בלום, בליהט פון יולי ביז׳ן פראָסט, נויטיגט זיך אונטער־געשפאַרט צו ווערען.

ס ט א ק. אַט די קאָלעקציע פון פאַרשיידענע קאָלירען בלומען גיבען אַ סך צופרידענהייט. זיי שמעקען שעהן, זיינען שטאַרק און פאָדערען ניט קיין סך פלעגע. זיי זיינען אויך שעהן אין בלומען־טעפּ, און פאַר בוקעטען אודאי. עס איז גוט זיי צו פאַרזעצען אַם ענדע ווינטער אין הויז, און ווען די פלאַנצונגען זיינען שוין הויכלעך, זיי אַריבערצוזעצען אין קעסטלעך, אָדער אין טעפּלעך, און ווען עס ווערט שוין וואַרים, זיי דאַן אַרויסזעצען אין דרויסען. דאָס איבערזעצען שטאַרקט זיי. ביי דער ענדע זומער איז אויך גוט צו פאַרזעצען אַבי־סעל פון אַט דער זריעה אַ׳ן ווען די בוימלעך זיינען שוין גוט אויפגע־גאַנגען, קאָן מען זיי איינזעצען אין טעפּלעך און זיי וועלען בליהען אום ווינטער אין הויז, וואו עס איז ניט שטאַרק היים.

ק א ל ע נ ד ו ל א. דאָס איז אַ בלום, וואָס קומט אין פאַרשיי־דענע שאַטירונגען פון געל מיט אַ טונקעל אויגעל אין צענטער. לייכט צו פאַרזעצען און בליהט דעם גאַנצען זומער. סינגעל און דאָבעל.

ס ו ו י ט ו ו י ל י אַ ם. אַט די שעהנענקע און שטאַרקע בלו־מעלעך קאָן מען פאַרזעצען פון דער זריעה אין הויז אַ זעקס וואָכען, איידער מען קען זיי אַרויסנעהמען אין גאַרטען אריין. אָבער דעם בעסטען רעזולטאַט קריגט מען, ווען מען קויפט פאַרטיגע סוויט ווי־ליאַמס, איידער זיי צובליהען זיך. דאָס קומט שוין דערנאָך אויף פון יאָהר צו יאָהר, מען דאַרף זיי נאָר גוט באַשיצען פונ׳ם פראָסט מיט בלעטער און איבערגעפוילטען מיסט (מענור). אין דער מיט זומער איז גוט אַרומצושיטען נייע זריעה, וועלכע געהט אויף און וועט ערשט בליהען איבעראַיאָהר, ווייל די אַלטע טראָגען זיך אָב, ווערען שוואַכער. אָבער מיט אַט דעם פּלאַן געהען די סוויט וויליאַמס קיינמאָל ניט אויס.

ד ז ש ע פ ע נ י ז פ י נ ק. דאָס מוז מען פאַרזעצען יעדעס יאָהר, ווי באַלד עס ווערט נאָר וואַרים. זיי בליהען ביז׳ן פראָסט אריין. מען קאָן זיי פאַרזייהען אַ צוויי מאָל אין זומער, וועלען זיי האַלטען דאָס בלומען־בעט גוט אָנגעפילט מיט בלומען, אָהן אַן אויפהער.

ט ש י י נ י ז פ י נ ק ס. דאָס זיינען אויך זעהר שעהנע בלומען און האָבען דעם זעלביגען כאַראַקטער, ווי די דזשעפעניז פינקס, ברוי־כענדיג די זעלבע פלעגע.

ק ל א ר ק י א. דאָס איז אַ שעהנע, ענטציקענדע בלום. מען דאַרף זי פאַרזעצען יעדעס יאָהר. קומט אין וויים, מאַראַנץ און רויטע קאָלירען. זעהר שעהן אַלס אַ קאַנט אַרום אַנדערע בלומען. פאַרזעצט

די זריעה באַלד, ווי עס ווערט וואַרים און זיי צובליהען זיך אין דער מיט זומער און הערען ניט אויף בליהען ביז גאַנץ שפּעט.

ל אַ ר ק ס פ ו י ר. זעהר שעהן אויף צו העלפען שעהנער מאַ-כען בוקעטען. דאָס איז אַ לאַנגע בלום, וועלכע איז אַ ציהרונג צווי-שען אַנדערע בלומען, אַרויסשטעקענדיג פון צווישען זיי מיט איהרע פינק, בלוי און כמעט ווייסע פאַרבען. זי צושיט די זריעה אַרום זיך און זי קומט אַליין אויף.

ס י נ ג ע ל פּ ע ט ו נ י אַ ס. אַט די בלומען וואַקסען זעהר לאַנג און ציהען זיך איבער דער ערד. מיט ריכטיגער פלעגע קאָן מען זיי צווינגען זיך צו ציהען אויף אַ וואַנט, אָדער פּאַרקען, און זיי זיינען זעהר שעהן. די ריזיגע נאַסטווירשאַמס ברויכען די זעלביגע אויפ-מערקזאַמקייט. עס איז אויך פאַראַן דאָבעל פּעטוניאַס. זעהר שעהן. קומען אין פאַרשיידענע קאָלירען.

ס אַ ן-פ ל אַ ו ע ר (פּאָדסאָלנעטשניק). יעדער ווייסט, ווי הויך אַט די בלומען וואַקסען. אָבער עס איז פאַראַן אַ סאָרט, וואָס וואַקסט נאָר איין פוס די הויך, און די געלע קעפּלעך מיט דעם שוואַרצען אויגעל אין צענטער זיינען אַ שעהנער צוגאָב צו אַ גוט איינגעאָרדענטען גאָרטען.

ה אַ ל י אַ ק. דאָס זיינען זעהר שעהנע בלומען, וועלכע וואַקסען אויף הויכע שטעקלעך און בליהען אַ זעקס וואָכען. דערפאַר ווייל זיי זיינען אַזוי הויך, איז זיי גוט צו פלאַנצען נעבען אַ וואַנט, און פון פאָרענט ערשט נאָך איבערציהען מיט אַ שטריק, אום זיי אונטערצו-האַלטען, ווייל אַ שטאַרקער ווינט קעהרט זיי איבער און פיהרט איבער זייער מערקווירדיגע שעהנקייט. פאַרזעצט זיי איין מאָל און פאַר-געסט אין זיי. גאַנץ פריה אין ספּרינג הויבען זיי שוין אָן אַרויסצו-שיקען זייערע גרויסע העל-גרינע בלעטער. זיי נויטיגען זיך אין נאָר אַביסעל פלעגע: אַביסעל מענור, אַביסעל מעהר שוואַרצע ערד, און דאָס איבעריגע טוען זיי שוין אַליין. זיי וואַקסען פון דער זריעה, אָבער בליהען זיי ערשט דאָס צווייטע יאָהר. דערפאַר איז גוט צו קויפען קליינע בוימלעך האָליאַק ביים פלאָריסט.

ק אַ ז מ א ס. ווער האָט ניט באַוואונדערט אַט די שעהנע טונקעל-רויטע, ווייסע און פינק בלומעלעך, וועלכע וואַקסען אויף גאַנץ הויכע שטעקעלעך און זיינען נאָך באַפּוצט מיט אַ ציהרונג פון פּע-דערדיגע גרינע בלעטעלעך? אַט די בלום צועפענט איהרע אויגעלעך שפּעט אום פאָל (אָסיען) און נויטיגט זיך אויך אין אונטערשטיצונג, ווייל איבער דער הויכקייט וואַרפט זיי דער ווינט אָפט פון די פיס. בינדט זיי צו צו דער וואַנט אָדער עפּעס אַנדערש.

ד אַ ל י אַ ס (געאָרגינעס). אַט די שעהנע געסט פון אָסיען (פאָל) קומען אין אומצעהלבאַרע קאָלירען און פאָרמען. מען קען זיי פאַר-זעצען אין דער זריעה, אָבער די געוואוינהייט איז צו קויפען באַלבס און זיי פאַרזעצען. דאָס איז אויך אַ הויכע פלאַנצונג און נויטיגט זיך

אין אַן אונטערשפּאַרונג און אין גוטער רייכער ערד. ווען כמעט אַלע איבעריגע בלומען האַלטען שוין ביים סוף, צושפּילען זיך ערשט אַט די געבענטשטע ליעבלינגע פון גאַרטען און בליהען ביז דער פראָסט הרג׳עט זיי אַוועק. אַט אַזוי באַלד ווי זיי ווערען באַשעדיגט מיט׳ן ערשטען פראָסט, איז גוט אויסצוגראָבען די וואָרצלען (ווי סוויט-פּאָ-טייטאָס) און זיי באַהאַלטען אין זאַמד, אין ניט קיין קאַלטען, אָבער אויך ניט אין קיין זעהר וואַרימען קעלער. אין ספּרינג איז די וואָרצ-לען גוט אַרויסצולעגען אין גאַרטען אויף דער ערד, און ווען זיי הויבען אָן צו שפּראָצען, זיי איינצוזעצען אַ צוויי פוס איינער פון דעם אַנ-דערען. נויטיגט זיך שטאַרק אין אונטערשפּאַרונג. די באַלבס קאָן מען אויך איינוויקלען אין עטליכע פּאַפּירען, זיי אַריינלעגען אין אַ פאַרמאַכטען קעסטעל און האַלטען אויפ׳ן בוידעם (עטיק), אפילו אין דער קעלט.

ק־ר י ס ע נ ט י מ ו מ ס. ווער איז אין אַסיען ניט אָבגעשטאַנען לאַנג ביי די פענסטער פון די פלאָריסטען (בלומען פאַרקויפערס) און האָט זיך קוים אָנגעזעטיגט מיט דער אויסשטעלונג פון פאַרשיידענע קריסענטימומס? דער סאָרט גרויסע קריסענטימומס קאָן נאָר זיין ערפאָלגרייך אין די בלומען-הייזער, אונטער גלאָז; אָבער די סאָרטען קלענערע וועלען וואַקסען אין יעדען גאַרטען, אַבי מען פאַרזעצט די זריעה גאַנץ פריה אין ספּרינג. דאָס ערשטע יאָהר זיינען זיי גאַנץ שיטער, אָבער מיט יעדען יאָהר ווערען זיי געדיכטער און מעהר ענט-וויקעלט און וואַקסען אַליין, ניט פאָדערענדיג קיין שום פלעגע, אחוץ אַביסעל מענור, אַביסעל מעהר ערד און נאַסקייט. קומען אין די שעהנ-סטע קאָלירען, און נאָר דער פראָסט הרג׳עט זיי אַוועק. דאָס איז אַן אַסיען-בלום. עס נעהמט זיי אַ גאַנצען זומער פאַרטיג צו ווערען צו דעם יום-טוב, וואָס ווערט אין גראָטען, ווען זיי עפענען שוין זייערע רויטע, ווייסע, פינק, הענא און פאַרשיידענע אַנדערע אויגעלעך. קויפט זיי שוין אין פאַרטיגע בוימעלעך, ווייל פון דער זריעה בליהען זיי ריכ-טיג ערשט איבעראיאָהר.

ק ע נ א ס און ע ל ע פ אַ נ ט א י ר ס (אויערען). אַט די-זע צוויי בלומען זיינען אַ גרויסע ציהרונג אין גאַרטען. די באַלבס קאָסטען אַביסעל טייער, אָבער מען קען זיי האָבען אויף עטליכע יאָהר, אַבי מען געדענקט נאָר זיי אין אַסיען, פאַר די פרעסט, אַרויסצוגראָבען און האַלטען זיי אין ניט קיין הייסען און אויך ניט קיין שטאַרק קאַלטען קעלער. אין וועסנע זעצט מען זיי צוריק איין און זיי וואַקסען ווידער-אַמאָל.

ג ל ע ד י י א ל א ס. אַט די בלומען זיינען אַלגעמיינע ליעבלינ-גע. זייערע לאַנגע שטעקעלעך אָנגעשטאָפּט מיט גלעקעלעך פון אַלע זייטען זיינען די ציהרונגען פון די לעצטע פּאָר וואָכען פון זומער. מען זעצט איין די באַלבס (ווי ציבעלעס) אין ענדע מאַי, אַרום אַ פינף אינטשעס טיעף. ווען זיי רוקען שוין אַרויס זייערע שאַרפע מעסער-

לעך, דארף מען זיי אַנהויבען אונטערצושארען. זיי נויטיגען זיך אונטערגעשפּאַרט צו ווערען, אַז דער ווינט זאָל זיי ניט אומוואַרפען. נאָכ'ן אָבבליהען דאַרף מען די ציבעלעם אויסגראָבען, זיי לאָזען ליגען ביז זיי טרוקענען אָביסעל צו, און דאַן זיי באַהאַלטען אין אַ קיהל פּלאַץ אין קעלער. זיינען גוט אויף עטליכע יאָהר.

פאַרשיידענעס

ניצליך אין גאָרטען.

אין בלומען-קלעטען פאַרקויפט מען בינטלעך קיילעכדיגע שטעקלעך, וועלכע עס איז גוט אָבצופארבען מיט געדיכטער אויל-פאַרב און זיי אַריינשטעקען אין דער ערד, נעבען די הויכע פלאַנצונגען, וועלכע נויטיגען זיך אין אַן אונטערשפּאַרונג. זאָל די פאַרב גוט אויסטרוקענען, און די שטעקלעך וועלען ניט פוילען.

גוט צו וויסען.

מען קאָן די זריעה פון אַלע יעהריגע בלומען פאַרזעצען אויף איין שטיקעל פלאַץ, געגען אַ דריי פוס די גרויס. מען מאַכט שורות פון די פאַרשיידענע זריעות (סיעדס) און ווען זיי געהען אויף און ווערען שטאַרק, זעצט מען זיי איבער דאָרט, וואו מען וויל זיי האָבען. פאַר די בלומען איז אַט דאָס איבערזעצען גאַנץ גוט.

לאָזט די באַלבס ווינטערען.

נאָכ'ן אָבבלומען דאַרף מען די באלבס פון די טוליפּס ניט ארויסנעהמען פון דער ערד. די בלעטלעך ווערען פאַרטרוקענט, אָבער די באלבס בלייבען גוט און וועלען וואַקסען נאָך אַמאָל איבעראַיאָהר, און נאָך אַ פּאָר יאָהר אויך. מען מעג נעבען זיי אים זומער פאַרזעצען עפּעס אַנדערש, אויב מען וויל.

נאַרט אָב די נאַטור.

די בלומען פענזיס, נאַסטוירשאַנס, פּעטוניאַס און אַ סך אַנדערע בליהען אַ גאַנצען זומער, ווען מען היט אָב רעגעלמעסיג אַראָבצוכאַפּען די יעניגע בלומען, וועלכע הויבען זיך שוין אָן צו פאַרמאַכען, ד. ה., זיי נעהמען זיך שוין צום פאַרטיג מאַכען די זריעה פאַר דעם צוקונפטיגען דור. די פלאַנצונגען שיקען דאַן ארויס אַנדערע בלומען אין זייער גרויסען וואונש צו דערשלאָגען זיך צום צוועק, און אויף אַזאַ אופן בליהען זיי דעם גאַנצען זומער.

גרעיפּ-פרוט.

די קערלעך פון גרעיפּ-פרוט וואַקסען זעהר שעהן. פאַרזעצט זיי אין טעפּלעך, אָדער אין אַ קעסטעל, און ווען זיי געהען אויף, לאָזט נאָר איבער אַ דריי-פיער פלאַנצונגען, אויב מעגליך אַלע אין אַ שורה. זעצט אַרום די וואַנדערענדע פלאַנצונג, וועלכע הייסט „וואַנדערינג

דזשו", און דאָס איז אַ פּראַכט אין הויז. די קערלעך דאַרפען זיין גאַר גאַנצע, ניט צושניטענע.

טעטלען קערלעך.

אַט די קערלעך וואַקסען אויך אויס און די פּלאַנצונג איז פּראַכט־פול שעהן. דאָס וואַקסט לאַנגזאַם, אָבער דאָס איז אַ שעהנע פּאַלמע אין הויז.

אַ סוויט פּאָטייטאָ.

פון אַט דער קאַרטאָפעל קומט אויך אַרויס אַ שעהנע פּלאַנצונג, וואָס איז אַ שיינדעל אין הויז אין די ווינטער־טעג.

לינדזען.

אַט פּראָבירט פּאַרזעצט לינדזען אין אַ טעפּעל. אַזעלכע שעהנע דעליקאַטע פּלאַנצונגען איז זעלטען צו זעהן. מען פּאַרזעצט זיי עט־ליכע מאָל אין ווינטער, און אַ הויז דאַרף קיינמאָל ניט זיין אָהן דעם אויג־ענטציקענדען גרינס אַלס אַ ציהרונג.

אַ שעהנע קאָמבינאַציע.

אין פאַל (אָסיען, הערבסט) זעצט איין אַרום הויז אַ רייהע געלע און בלויע הייעסינט באַלבס און פון פּאַרענט זעצט איין אַ רייהע באַלבס פון געלע און רויטע טוליפּס, וועט איהר זעהן, וואָס פּאַר אַ שעהן ציהרונג דאָס וועט זיין אין ספּרינג (ווּעסנע). באַמיסטיגט זיי גאַנץ גוט אום ווינטער. לעגט זיי אַריין אַ זעקס אינטשעס די טיעף.

ראַבער פּלענט.

ראַבער־פּלענטס (קאַקטוס) דאַרפען ניט קיין ריצען־אויל, ווי פיעלע האָבען זיך איינגערעדט. זיי דאַרפען גוטע ערד, ניט צופיעל וואַסער און אַ זונענדיגען פענסטער. זאָלען זיי וואַקסען אין ניט קיין גרויסען טאָפּ, געהט זייער קראַפט אין דער פּלאַנצונג אַריין אַנשטאָט אין די וואָרצלען. ווישט אָב די בלעטער מיט אַ ווייך טיכעל איינגעטונקען אין וואַרימער וואַסער.

פּאַרשטיקען די פּלאַנצונג.

פיעלע מענשען ווילען, אַז די בלעטער פון דעם ראַבער־פּלענט (קאַקטוס) זאָלען גלאַנצען. ווישען זיי זיי מיט בוימעל, אָדער ריצען־אייל. אָבער אַט די פעטקייטען פאַרשטאָפּען די פּאָרען, און די פּלאַנ־צונג ווערט דערשטיקט און געהט קאַפּוט.

באָסטאָן פוירן.

אַ באָסטאָן פוירן האָט ליעב זעהר ווייניג וואַסער און אַ שאָטענ־דיגען פענסטער. אַלע פוירנס וואַקסען אין שאָטען צווישען די בוי־מער. קוקט איבער אונטער די צווייגלעך און נעהמט אַראָב די געלע זשוקלעך, ווי וואַנצען, און די פּלאַנצונג וועט זיין געזונט.

מיטלען פאַר'ן וואקסען פון הויז פלאַנצונגען.

אין אַלע בלומען־קלעטען קריגט מען אַזעלכע שטאָפען, וועלכע העלפען געזונט צו האַלטען די הויז־פלאַנצונגען. אויף די קאַנדלעך לערענט מען, ווי צו געברויכען דעם מאַטעריאַל.

באַטש אַ דריי מאָל אין יאָהר איז גוט הויז־פלאַנצונגען צו געבען אַביסעל שפייז. קויפט שאָף־מיסט ביים פלאָריסט, מישט זי אוים מיט וואסער און באַגיסט די ערד, פריהער אָנשיטענדיג אַביסעל טרוקענע שאָף־מיסט.

טאַבאַק־יויך.

אין די פלעצער, וואו מען מאַכט ציגאַרען, קאָן מען לייכט קריגען גאַנצע בינטלעך אָדערען פון די טאַבאַק־בלעטער, וועלכע מען ווארפט דאָרט אַוועק. אָט די אָדערען איז גוט איינצואווייקען אין וואסער אויף אַ פּאָר טעג און מיט דער טאַבאַק־יויך באַגיסען די ערד אין די טעפּלעך. אַלע ווערימלעך קומען אַרוים.

באַשפּריצט אָפט.

עס זיינען פאַראַן אַזעלכע שפּריצערס, מיט וועלכע מען קען באַגיסען אונטער די בלעטלעך פון אונטען אַרויף. „באָרדאָ מיקסטשור" איז גוט פאַר פלאַנצונג־לייז און זשוקלעך.

מישט אַ פּאָר מאָל אין יאָהר אוים אַביסעל גאָרטען קאַלך (ליים) מיט וואסער און באַגיסט די הויז־פלאַנצונגען. דאָס נעהמט צו די זויערקייט און העלפט זיי שטאַרק אונטער.

עס איז אויך גוט איבערצוקערען אַזאַ הויז־פלאַנצונג, ווי די באָסטאָן פּוירן, און זי גוט באַשפּריצען אונטער די צווייגלעך מיט דער טאַבאַק־יויך.

די הויז־פלאַנצונגען מיט די ווייסע פּאַסיקלעך, אויף לאַנגע שמאָלע בלעטלעך, וועלכע טראָגען דעם פּאָפּולערען נאָמען „ריבאָן־פלענט, אָבער אין אמת'ן הייסען זיי „סטרייפּט פּענדענאַס", און די צווייטע קרובה זייערע מיט די גרינע פּאַסיקלעך, וועלכע הייסט „גרין־סטרייפּט דראַזינאַ", האָבען אַלע ניט פיינט אָט די טאַבאַק־יויך, אי אין דער ערד, אי אונטער די בלעטלעך. דאָס האַלט זיי אין אַ גוטען צושטאַנד.

עספּעדיסטראַ.

אָט די לאַנג־בלעטערדיגע הויז־פלאַנצונג נויטיגט זיך אין קיין שום פלעגע ניט. זי וויל נאָר אַביסעל וואסער אַ צוויי־דריי מאָל אין דער וואָך, און זי וואקסט זיך גלייך, ווי ניט זי מיינט מען. אַ לעקטשורער איבער פלאַנצונגען האָט אַמאָל געזאָגט, אַז ער וואָלט געוואָלט באַגעגענען דעם מענשען, וועלכער האָט אַמאָל געזעהן אַ טויטע עספּעדיסטראַ. שטאַרק, ווי אייזען, און שעהן ווי גאָלד.

קאָן וואַקסען גלייך.

ווען מען וויל, אַז אַ הויז-פּלאַנצונג זאָל וואַקסען גלייך, איז גוט זי אַלע פּאָר טעג אויסצודרעהען צום פענסטער.

באַשיצט די פּלאַנצונגען

אין שטאַרק קאַלטע נעכט איז גוט צווישען די שויבען פון פענס-טער און די בלומען אוועקצושטעלען אַ צייטונג צו פאַרהיטען די בלעט-לעך פון'ם פראָסט.

מוזען האָבען לופט.

פון צייט צו צייט צורודערט פאַרזיכטיג די ערד אין די טעפּלעך פון אַלע פּלאַנצונגען, אַז לופט זאָל קענען אַריינקומען צו די וואָרצלען.

צופיל וואַסער ניט גוט.

האַלט ניט קיין שום פּלאַנצונג אין טעלער מיט וואַסער, און זעהט, אַז דאָס לעכעל פון די טעפּלעך זאָל ניט פאַרשטאָפּט ווערען. דערפון געהט אַ פּלאַנצונג זעהר אָפט קאַפּוט.

באַנעצט די ערד פון די בלומען-טעפּ, ביז דאָס וואַסער קומט אַרויס פון לעכעל, אָבער עס לאָזען אין וואַסער איז ניט גוט.

וואַסער מוז אָברינען.

איידער מען זעצט איין אַ וואַזאָנע, דאַרף מען איבער'ן לעכעל אין טאָפּ אוועקלעגען אַן אויסגעפּוקעלט טשערעפּעל, אָדער שטיקלעך קוילען. דאָס פאַרהיט דאָס לעכעל פון פאַרשטאָפּט צו ווערען און דאָס וואַסער קען שטענדיג אָברינען.

טשייווס.

אין די גרויסע גראָסעריס זעהט מען אין אָנהויב ספּרינג אַ קעס-טעל מיט גראָז, וועלכעס מען פאַרקויפט אין קליינע אָבטיילונגען (באַנטשעס). דאָס איז טשייווס, וואָס האָט דעם ריח פון יונגענקע ציבעלעס. קויפט אַ באַנטש און פאַרזעצט עס אין אַ טעפּעל ערד. מען שניידט אָב דאָס אויבערשטע, מען וואַשט עס אויס און מען צו-בראָקט עס גאַנץ דין, און אויסמישענדיג דאָס מיט ווייכען קעז, איז דאָס אַ מאכל. דאָס טעפּעל וואַקסט אַ גאַנצען זומער אין פענסטער. מען דאַרף דאָס יעדען טאָג באַגיסען. די טשייוו קאָן מען אויך פאַר-זעצען אין גאָרטען און דאָס צוואוואַקסט זיך.

פאַרזעצט מיאַטקע.

מיט לאָם און אפילו האַק-פלייש איז מיאַטקע זעהר אַ געשמאַקער געווירץ. יעדער קאָן דאָס פאַרזעצען אין אַ טעפּעל אָדער קעסטעל. דאָס וואַקסט אַ גאַנצען זומער און אפילו ווינטער אויך, אַבי מען שניידט אַראָב דעם קאָפּ און מען שטעלט די וואָרצלען אַריין אין אַ פלאַש וואַסער.

פרישע פעטרושקע.

אויף ווינטער פאַרזעצט פעטרושקע אין אַ קעסטעל ערד און האַלט עס אין אַ זונענדיג פענסטער אין קיך. דאָס איז אַ שיינדעל און העלפט אויס אין אַ נויט, און פאַרשמעקט דעם זופּ.

ניט געווינשטע פלאַנצונגען.

קיין שום זאַך פיהרט אַזוי ניט איבער די שעהנקייט פון אַ גלאַטען לאַהן גראָז (לאַנקע), ווי די פלאַנצונגען וואָס הייסען פלענטען און די דענדעליין. מען מוז זיי אַרויסנעהמען מיט די וואָרצלען מיט אַזאַ אינ-סטרומענט, וואָס עס איז פאַראַן דערצו.

דער עמער וואַסער העלפט אַרויס.

ווען מען דאַרף פאַרלאָזען דאָס הויז אויף עטליכע טעג, איז גוט אוועקצושטעלען אַ גרויסען עמער וואַסער און איהם אַרומרינגלען מיט די בלומען-טעפּ און ציהען בענדלעך פון יעדען טאָפּ אין וואַסער אַריין. דאָס האַלט די ערד פייכט.

די בלומען אין דער וואַזע.

בייט דאָס וואַסער יעדען טאָג, וועלען די בלומען אין דער וואַזע זיך האַלטען לענגער, איבערהויפּט ווען מען וואַרפט אַהין אַריין אַ קליין שטיקעל טשאַר-קאָול (האָלצערנע קויל).

אַביסעל קאַרבאָנייט אָוו סאָדאַ, אָדער אַ קליין שטיקעלע סעליט-רע אין וואַסער, פאַרלענגערט אויך דאָס לעבען פון בלומען אין דער וואַזע.

שניידט יעדען טאָג אָב די עקען פון די בלומען-שטעקעלעך, גיט איהר זיי אויך צו מעהר לעבען, ווייל זיי קענען בעסער איינזאַפּען דאָס וואַסער פון דער וואַזע.

פאַרבעסערען די ערד

אַז פאַר בלומען און אַנדערע פלאַנצונגען דאַרף מען גוטע ערד, איז דאָך שוין אָבגערעדט. ווער ווייסט דען דאָס ניט? אָבער וואָס טוט מען, אַז די ערד איז ניט גוט, איז פול מיט לעהם און איז שווער? דערצו זיינען פאַראַן אַ סך מיטלען, און פאַר דעם באַלעבאָס מיט אַ קליין גערטענדעל לוינט זיך געווים פון אַנהויב זיך אַביסעל אָבצוגעבען מיט אָט דער פראַגע.

לעהם אַ גוטע זאַך.

ווען געל לעהם ליגט דאָרט, וואו מען דאַרף זי, איז זי נוצליך, ד. ה. אַ צוויי-דריי פוס אונטער דער שוואַרצער ערד, אויף וועלכער מען וויל פאַרזעצען די שטענדיגע בוימלעך, אָדער אפילו די יעהרליכע בלומען. די געלע לעהם ווערט אַזוי ענג פאַרשלאָגען, אַז זי לאָזט קיין וואַסער ניט דורך. און דאַרום איז גוט צו האָבען זי גאַר וויים אונטער

דער שווארצער ערד, אז זי זאָל דיענען אַלס וואַסער-האַלטער, פייכט-קייט-האַלטער, פאַר דער אויבערשטער שוואַרצער ערד.

אָבער אויבען, פאַר די בלומען איז לעהם ניט גוט. צו שווער און פאַרשלאָגען, און די וואָרצלען איז שווער צו וואַקסען אין איהר, און אַחוץ דעם איז זי טאַקע ניט גענוג רייך אין נאַהרונג.

אויף אַ לעהמענדיגען שטיקעל פּלאַץ איז דערפאַר גוט אַראַבצו-גראָבען אַ צוויי פוס פון דעם לעהם איבעראַל און דאָס פּלאַץ באַדעקען מיט גוטער שוואַרצער ערד, די זעלביגע צוויי פוס די טיעף, און די פראַגע איז פאַרענטפערט. די לעהם אונטען וועט אונטערהעלפען דער שוואַרצער ערד ניט אַזוי שנעל אויסצוטרוקענען, און די אויבערשטע ערד וועט לייכט לאָזען די וואָרצלען זיך צושפּרייטען און זיי האַלטען זאַט.

מיסטיגען יעדעס יאָהר.

אָבער אפילו אַט די שוואַרצע ערד ווערט אויסגעהונגערט און קאָן ניט אויף לאַנג האָדעווען די פלאַנצונגען. דער בעסטער פּלאַן איז צו באַדעקען עס יעדען אָסיען מיט מיסט (פון פערד, קיה, אָדער היהנער) און דאָס אַריינקערען אין דער ערד אַריין. היהנער-מיסט אַליין איז צו פעט, מישט עס מיט אַנדערע מיסט.

אַנדערע מיטלען.

אָבער ווען עס איז ניט לייכט צו קריגען אַט די סאָרטען מיסט, קאָן מען קויפען פאַרטיגע אַנדערע זאַכען דערצו: „קאַטאָן-סיעד מיעל", „באָון מיעל", „שאָף-מיסט", וועלכע קומען פאַרטיג אין זעקלעך, און עס איז גאַנץ לייכט זיי אויסצומישען מיט דער שוואַרצער ערד.

פאַרטיגע שאָף-מיסט מוז מען אויסשיטען אַ פונט אויף יעדע דריי פוס ערד, סקווער, און די „קאַטאָן-סיעד מיעל" און די „באָון מיעל" מעג מען געבען איין פונט אויף יעדע פינף פוס סקווער.

אום צו העלפען פאַרבעסערען גרעסערע פלעצער ערד, איז אַ גוטער פּלאַן אויף ווינטער צו פאַרזייהען אויף זיי קרימסאָן קלאָווער אָדער וועטש, און אין ספּרינג, ווען דאָס געהט אויף, דאָס איבערקערען און אויסמישען מיט דער ערד, אָבער אַביסעל מענור וועט אודאי נאָך אונטערהעלפען.

ניט צונעמען דאָס גראָז.

ווען מען שניידט אָפּ דאָס גראָז אויף אַ לאָנקע, איז עס גוט איבער-צולאָזען און ניט אַראָפּצושאַרען מיט דעם רייק (גראַבליע), ווייל דאָס איז דער בעסטער מענור. פּשוט, מען גיט דער ערד צוריק, וואָס מען האָט צוגענומען. אָבער דערצו דאַרף מען געדענקען, אַז מען מוז שניידען יעדע וואָך, אַז די קליינע שטיקעלעך גראָז זאָלען קאָנען צוריק אַריינפאַלען צווישען דעם איבעריגען גראָז. מען דערקענט אפילו ניט, אַז מען האָט איבערגעלאָזט די קליינינקע גרעזעלעך. מיט גרויסע שטיקער, מיט היי קאָן מען שוין דאָס ניט טאָן.

קאפיטעל 20.

פויגעלעך און הויז חיות

שטייגלעך פאר פויגעלעך.

א שטייגעל פאר א הויז פויגעלע איז בעסער, ווען עס איז פיער עקעדיג, איידער קיילעכדיג. עס איז אין דעם פאראן מעהר פלאץ פאר עקזערסייז (מאציאן).

פאר איין פויגעלע טאר דאס שטייגעל ניט זיין קלענער, ווי 9½ אינטשעס לאנג, 6½ אינטשעס ברייט און 9 אינטשעס הויך. גרעסער איז נאטירליך בעסער. מיט א פאר סענט מעהר גיט מען אט דעם לעבעדיגען נפש מעהר בעקוועמליכקייט אין דעם „הויז" אין וועלכען עס דארף פארברענגען דאס לעבען.

אט די שטייגעלעך זיינען די בעסטע, ביי וועלכע דער אונטער־טערשטער חלק נעהמט זיך אין גאנצען ארוים. דאס טעצעל קאן מען אויספארען אין היים וואסער, און עס באדעקען מיט א צוויי־דריי פאכען זאמד פאפיר, וועלכע מען קריגט אין די פויגעל קלייטען און וועלכע הייסען „גרעוועל פייפער". דאס מוז מען אפט בייטען, און די גאנצע אונטערשטע שיסעל אויסוואשען מיט הייסע וואסער.

אין די שטייגלעך, וועלכע עפענען זיך ניט אין גאנצען פון אונטען, דארף מען אריינשטעלען לאנגע טעצעלעך מיט זאמד אויף אונטערצו־כאפען דעם אפפאל פון די פויגעלעך. דאס מוז ארויסקומען יעדען טאג און אויסגערייניגט ווערען, און פרישע זאמד מוז אריינגעשטעלט ווערען.

דעם שמוץ פון די שטעקעלעך אויף וועלכע דאס פויגעלע שטעלט זיך, קאן מען אראפקראצען מיט א שטיקעל בלעך צוגעפעסטיגט צו א שטעקעלע און דאס אריינרוקען צווישען די דראטלעך. דאס איז גוט צו טאן איידער מען נעהמט ארוים די אונטערשטע זייט פון שטייגעל אויף צו רייניגען עס.

טוט אן א זעקעלע.

ווען מען טוט אן א זעקעלע פון א שעהנער סחורה אויף דעם אונ־טערשטען חלק פון דעם שטייגעל, קאן מען פארהיטען א סך שמוץ אין

הויז. אַלע טאָג ציהט מען עס אַרונטער און מען גיט אַ פריש. מיט אַן אריינגעסיליעט שנירעל ציהט מען עס ארום און עס האלט זיך.

ריכטיגע דיקקייט פון שטעקעלעך.

מען דארף זעהען, אז די שטעקעלעך, אויף וועלכע די פויגעלעך שטעהען (פוירטשעס) זאָלען זיין דיק גענוג, אז די פיסלעך זאָלען זיי קאָנען ארומנעהמען דריי פערטעל פון דער דיקקייט. דינערע שטעקלעך גיבען זיי קרעמפס אין די פיס (עליפּטיקאל).

מען דארף זעהען אז איין שטעקעלע אין שטייגעל זאָל זיין אזוי אוועקגעשטעלט, אז דאָס פויגעלע זאָל אויף דערויף קאָנען שטעהען און דערגרייכען צום עסען און טרינקען.

ניט האַלטען אין אַ צוג.

קאַנאַריקלעך קאָנען אויסשטעהן קעלט, דאָך איז זיי ניט גוט צו האלטען אין אַ צוג. דאָס בעסטע איז זיי צו האלטען אויף אַ פּאָליצע נעבען אַ וואַנט, אָבער טאָמער הענגען זיי אַרונטער פון אַ שטענגעל הענגט עס ניעדעריגער אָדער העכער פון דער ליניע, וואו די צוויי העלפטען פון פענסטער (די סעשעס) קומען זיך צונויף.

טאָמער בלאָזט אריין פון גאנצען פענסטער, דארף מען דאָס פאַר־היטען מיט געוואַנטענע פּאַסיקלעך (וועדער סטריפּס).

אין צימער וואו פויגעלעך הענגען טאָר ניט זיין צו הייס און אויך ניט צו קאַלט. אויף ביי נאכט, ווען קיין ווארימקייט איז ניטאָ, הענגט ארום דאָס שטייגעל מיט א ווארימען צודעק.

הענגט דאָס שטייגעל ניט צו נאָהענט צו דעם רעדיעטאָר, וואו עס איז צו הייס, און אויך ניט אין צו א הייסער קיך. די פּאַרע פון דעם קאָכען איז ניט גוט פאַר דעם פויגעלע.

ריינקייט וויכטיג.

דאָס שטייגעל מוז זיין זעהר ריין, אום דאָס פויגעלע, זאָל זיין גע־זונט און זאָל ניט קריגען קיין לעבעדיגע סחורה. דאָס וואַסער און די קערענדלעך אין די שעסעלעך מוזען גערייניגט ווערען יעדען טאָג. עס איז גוט צו האָבען צו צוויי שיסעלעך, קאָן מען שטענדיג האָבען ריינע אָנגעגרייט.

נאַש פאַר די פויגעלעך.

א חוץ דעם געוועהנליכען עסען, וואָס מען קויפט אין די קליימען, איז גוט פויגעלעך צו געבען א שטיקעל שאלאטא, אַן אנדער מאָל אַריינרוקען צווישען די דראָטלעך אַ שטיקעל עפּעל. אין ספּרינג האָבען זיי ליב וואָטער קרעס און אנדערע מינים גראָז.

אין שמאָלע טעלערלעך קאָן מען פויגעלעך אויך געבען האָול־וויעט חלה, איינגעווייקט אין פרישער מילך, אָבער ניט צו נאַס, אבער דאָס טאָר מען ניט איבערלאָזען אז דאָס זאָל זויער ווערען. די פויגעלעך וועלען קראנק ווערען. קאַטעל־ביין מוז אימער זיין.

איבערקוקען דאָס עסען.

קוקט אָפּט איבער די קערענדלאַך, צי זיינען זיי פריש און צי זיינען זיי ניט קיין לעדיגע. העמפּ טאָר מען דעם פויגעלע ניט געבען קיין סך. עס ווערט פעט און זינגט ניט, אָבער אביסעל איז זעהר ניצליך. אמאל געהען זיי קאַפּוט פון פעטקייט.

סאָנג רעסטאָרער.

ווען פויגעלעך הערען אויף צו זינגען, איז זיי גוט צו קויפען אזא מין עסען, וואָס הייסט „סאָנג רעסטאָרער" דאָס הייסט, אזא עסען, וואָס ברענגט צוריק דאָס געזאַנג (די לידער).

באָדען זיך נויטיג.

פרייע פויגעלעך באָדען זיך, און די געפאנגענע דארפען דאָס אויך. דארום איז גוט צו האָבען שטייגלעך, ביי וועלכע מען קאָן ארויסנעהמען דעם אונטערשטען דעק און דאָס גאנצע שטייגעל ארויפשטעלען אויף א שיסעל וואסער.

אין די אנדערע שטייגעלעך מוז מען אריינשטעלען באָד-שיסעלעך מיט פריש וואסער. ווען אזא באָד ווערט זיי ניט געגעבען, באָדען זיי זיך אין דעם וואסער צום טרינקען.

אייניגע פויגעלעך געהען זיך ניט אריין באָדען ביז זיי זעהען ניט קיין זאמד אין שיסעלע. נאָך'ן באָדען מעג מען אויסגיסען דאָס וואסער און אויסטריקענען דאָס זאמד אויף ווייטער.

נייע פויגעלעך זיצען אמאָל און ווילען זיך ניט באָדען. דאָך דארף מען יעדען טאָג אריינשטעלען פריש וואסער, און ביסלעכווייז וועלען זיי בעסער ווערען.

פויגעלעך ווערען געוואוינט צו זייער באָד-שיסעלע, צום קאָליר, אָדער פאָרמע, און עס איז שווער זיי צו מאַכען באָדען זיך אין אַן אַנדער כלי.

אום ווינטער דארף מען דאָס וואסער מאַכען לעבליך ווארים. אפילו אין וואַרימען וועטער דארף דאָס וואסער ניט זיין צו קאַלט. טאָמער איז קאַלט אין הויז, טאָר מען די פויגעלעך ניט לאָזען זיך באָדען. דאָס קאָן זיי אמאָל קאָסטען דאָס לעבען.

ביים בייטען די פעדערען.

ווען די פעדערען האַלטען אין בייטען זיך ביי פויגעלעך, איז זיי ניט גוט צו לאָזען זיך באָדען מעהר ווי צוויי מאָל א וואָך. אויב מען גיט דאָן דעם פויגעלע „קאָלאָר פוד", ד. ה., אזא עסען, וואָס גיט דעם קאָליר צו די נייע פעדערען, דעמאָלט דארף מען דאָס פויגעלע לאָזען באָדען נאָר איין מאָל א וואָך.

קאַנאַריקלעך פאַרלירען די אַלטע פעדערען און קריגען נייע איין מאָל א יאָהר. דאָס פּאַסירט אין ענדע זומער. זיי פאַרלירען צו צוויי פעדערען אויף אמאָל, איין פעדער פון יעדען פליגעלע אויף אמאָל.

אמאל טרעפט, אז פויגעלעך האלטען אבער אין איין פארלירען פעדערען, און דאס איז אויך ניט קיין שלעכטער סימן.

ווען א פויגעלע פארלירט גאר ניט די פעדערען, איז דאס א סימן, אז עס איז שוין צו אלט. אבער עס טרעפט אמאל, אז מיט גוטער פלעגע הויבט עס אן איבעראיאהר צו בייטען די פעדערען נאך אמאל.

נעגעל און פיסק.

די נעגעל און דער פיסק פון פרייע פויגעלעך רייבען זיך אפ אין די ביימער און אנדערע הארטע זאכען, אבער דאס געפאנגענע פויגעלע האט ניט אט די געלעגענהייט. דארום איז גוט א פאר מאל א יאהר אפצושניידען די נעגעל און מיט א מעסערעל פארקירצען דעם פיסק. אבער אום ניט אנצוריהרען אן אדער, איז בעסער דאס צו ברענגען צו א ספעציאליסט, צו א פויגעל קרעמער.

פון פארלאזטע נעגעל קאן א פויגעלע זיך אמאל לייכט פארטשעפען אין די שטעקעלעך און צוברעכען א פיסעל.

דעם פויגעל׳ס שונאים.

די שונאים פון קאנאריקלעך זיינען צוויי סארטען לייז. איין סארט עסט די פעדערען, רייצענדיג די הויט פון פויגעלע, און דער צווייטער סארט זויגט דאס בלוט פון זיין קערפער.

די לויז, וואס עסט די פעדערען.

דאס איז א לאנג ווערימעל מיט א גרויסען קאפ. אום איהם צו באקעמפען איז גוט מיט א קליינעם בלאזער ארייןצובלאזען פיירעטרום (אינסעקט פאודער) צווישען די פעדערען. פון אנפאנג דארף מען דאס טאן א פאר מאל א וואך, און דערנאך איין מאל אין צוויי וואכען, אום צו פארניכטען די ניי־געבוירענע לייז פון די אייער, וואס זיינען דארט אפשר אוועקגעלייגט.

די לויז, וואס זויגט דאס בלוט.

דאס זיינען זעהר פיצינקע ברואים׳לעך, וועלכע פילען זיך אן מיט בלוט, באפאלענדיג זייער קרבן ביינאכט. זיי באהאלטען זיך בייטאג אין אלע שפעלטעלעך פון דער שטייג, און ווען מען זאל זיי ניט אויסרייניגען, פארמעהרען זיי זיך זעהר שנעל. אט דאס בריאה׳לע זעהט אויס ווי א ווייס שפונדעלע, וועלכען מען קאן קוים זעהן מיט די אויגען.

די מיטלען דערצו.

נעמט ארויס דאס פויגעלע, און די שטייג שטעלט אריין אין קאכיגען וואסער, אדער שווענקט זי גוט אויס מיט קעראסין און זעהט, אז קיין שפעלטיקעל אדער ווינקעל זאל ניט ארויסגעלאזט ווערען, ווייל טאמער בלייבען דארט א פאר, ווערט באלד א סך.

ווען די שטייג איז ריין און דאָס פויגעלע באָדט זיך אָפט, זיינען גע־ וועהנליך ניטאָ קיין צרות.

ריין האַלטען קעץ און הינט

פון די פליי פון קעץ און הינט קאָן מען פטור ווערען ווען מען באָדט אָט די חיות אין „סטאק דיפּס", וואָס מען קויפט אין מארק און פון וועלכע עס זיינען פאַראַן אַ סך סאָרטען. דאָס איז געמאַכט פון קאָול־טאַר קרעאזאט. מען גיסט דאָס אַריין אין וואַסער און מען באָדט די חיות אין דעם, סקראַבענדיג די פעל מיט אַ באַרשט. מען דאַרף געדענקען, אַז די פליי אַנטלויפען פון דעם וואַסער און קלייבען זיך אַרויף אויפ'ן קאָפּ פון דער חיה. זאָל אַ צווייטער מענש צוהאַלטען די חיה בשעת מען וואַשט זי, קאָן מען די ארבייט טאָן ריכטיג. נאָך צעהן מינוט באָדען שטעלט אַריין די חיה אין ריינעם ווארימען וואַסער. דאַן לאָזט זי זיך גוט אויסטריקענען.

אייניגע טייערע סאָרטען קעץ מוז מען נאָך אָט דער באָד אוים־ וואַשען מיט ווארימען וואַסער און ווייסער זייף, ווייל דער קרעאזאט פון דעם „סטאק־דיפּ" איז אַמאָל שעדליך פאַר דער הויט פון דער פעל.

פּאַירעטרום איז גוט.

דאָס זיכערסטע מיטעל אויף פּטור צו ווערען פון פליי ביי חיות איז אַריינצושיטען צווישען די האָר פון דער פעל דעם פּוידער פּאַירעטרום, אָדער, ווי מען רופט איהם — פּוירזשען אינסעקט פּוידער. אָבער דאָס פריהער דערמאָנטע וואַשען איז גוט דערפאַר, ווייל עס רייניגט אויס די האָר, אַרויסנעהמענדיג דעם שלעכטען געדוך און היילט אויס די וואונדען, וואָס די פליי האָבען געמאַכט.

דער פּאַירעטרום פּוידער מוז זיין פריש, אום ער זאָל ווירקען. די חיה מוז מען האַלטען אויף אַ פּאַפּיר אָדער ליילעך, ווען מען שיט דעם פּוידער אַריין צווישען די האָר. די פליי ווערען דערפון פאַר־ טומעלט און פאַלען אַרויס. מען נעהמט צונויף דאָס ליילעך און מען בריהט די ברואים'לעך אָפּ אין קאָכיגען וואַסער, אָדער אין פייער.

נעפּטאַלין פּוידער.

נעפּטאַלין פּוידער איז אַמאָל אויך גוט אַריינצושיטען אין דער פעל, וואו פליי האַלטען זיך. אָט דיביידע פּוידערס מעג מען אוים־ מישען מיט מעהל, איידער מען באַשיט די חיה מיט זיי. פאַרגעסט ניט, אַז דער קאָפּ און די אויערען ווערען אָנגעפילט מיט די פליי ווען מען רייניגט דעם איבעריגען קערפּער.

קרעאָלין באָד געגען פלעה.

מיט קרעאָלין צופיהרט אין וואַסער איז אויך גוט צו וואַשען די הויז חיות, ווען זיי האָבען פליי. רייבט דעם צופיהרטען קרעאָלין אַריין אין דער פעל מיט אַ באַרשט. אַזוי ווי די חיות לאָזען זיך גע־וועהנליך ניט, מאַכט די באָד אין אַ וואַש-טאָב (באַליע). לעגט די קאַץ, צום ביישפּיל, אַריין אין אַ ציכעל פון שיטערער סחורה און פאַרציהט לייכט דאָס אַריינגעסיליעטע שנירעל ביים האַלז, און אַט אַזוי טונקט זי איין אין דער קרעאָלין באָד אויף פינף מינוטען אָדער לענגער, זייענדיג פאַרזיכטיג מיט׳ן קאָפּ, נאַטירליך. די פליי וועלען שוין קיין תחית המתים אויך נישט אויפשטעהן. פאַר הינט דאַרף מען פיער עס-לעפעל קרעאָלין צו אַ קוואָרט וואַסער, און פאַר אַ קאַץ צוויי עס-לעפעל אויף אַ קוואָרט וואַסער.

פּטור ווערען פון פלעה.

אין די היימישע חיות ליגען שוין די אויסגעבריהטע פליי, אָבער די אייער ליגען אין דעם האַלץ אַרום צימער און אין די קוליעמעס א. אַז. וו. די קוליעמעס מוז מען אָפט אויסקלאַפּען, אָדער אויס־ווענטיליווען פון ביידע זייטען; די פאָדלאָגעס און דאָס האָלץ אַרום וואַשען מיט שטאַרקער זייף-וואַסער, אין וועלכער מען לעגט נאָך אַריין עפּעס אַן אַנטיסעפּטיק, (קאַרבאָל, לאיסאָל).

עס זיינען פאַראַן אַ סך מיטלען צו פלעה, אָבער אַט דער איז דער זיכערסטער: וואַשט די פאָדלאָגעס און דאָס האָלץ אַרום מיט הייס וואַסער, אין וועלכען עס איז אַריינגעמישט אַ פיינט קרעאָלין. דאָס פלאַץ, וואו די חיות שלאָפען, מוז מען יעדע וואָך דערמיט וואַשען און עס גוט איינשפּריצען אין יעדער שפּאַרינע און שפּעלטיקעל. טאָ־מער כאַפּען זיך פלעה אַריין אין בעט, מוז מען דאָרט אויך גוט אויס־שפּריצען מיט צופיהרטען קרעאָלין.

פלעה קומען אַמאָל צו די הויז חיות פון די מייז און ראַטען. און ניט איין מאָל האָט שוין געטראָפען, אַז די ראַטען זיינען געקומען פון שיפען, וועלכע האָבען געבראַכט אַזיאַטישע קראַנקהייטען און די ראַ־טען האָבען זיי אַט אַזוי פאַרשפּרייט אין שטאָדט. אַזוי ווי מען דאַרף ראַטען און מייז פאַרניכטען אַזוי שטרענג דאַרף מען זיך אויך נעמען צו פלעה ביי די חיות.

קאַפּיטעל 21.

אויסראמען לעבעדיגע שמוץ

דאָס ריינע הויז

אין אונזערע צייטען, ווען מענשען וואוינען אַזוי ענג צוזאמען, איז אפילו אין ריינסטען הויז שווערליך צו זיין באַשיצט פון לעבעדיגען שמוץ, ווי קאַקראָטשעס (פּרוסאַקען), וואַנצען, מייז א. אַז. וו. אָבער דאָך, ווען די באַלעבאָסטעס אין הויז האַלטען די כללים פון היגיענע און וואַרפען ניט קיין ברעקעלעך, דעקען אַלע שפּייזען גאַנץ גוט צו, רייניגען אָפט די שאַפעס און יעדעס ווינקעלע, האָט מען פאַרט אַ שאַנס צו האָבען אַ ריין הויז. און כאָטש דער שמוץ קאָן אַמאָל אריינגעבראַכט ווערען פון דער גראָסערי, אָדער דורך אַנדערע מיטלען, אָבער די שטענדיגע וואַך פון דער באַלעבאָסטע אין אָט דעם הויזגעזינד, לאָזט אָט די ניט געבעטענע געסט זיך אויף לאַנג אין הויז ניט באַזעצען.

דאָס ניט שטאַרק ריינע הויז.

וועגען אָט דעם סאָרט הויז מוז מען זאָגען דעם היפוך פון דעם, וואָס מיר האָבען נאָר וואָס געזאָגט. דאָס אומפאָרזיכטיגע באַהאַנדלען פון שפּייז, דאָס ניט שטרענגע אויפפּאַסען, אז ברעקלעך און אַנדערע שפּייז זאָלען ניט צוּוואָרפען ווערען און דאָרט פאַרגעסען ווערען, דאָס פאַרנאַכלעסיגען די בעטען, לאָזט אָן דעם לעבעדיגען שמוץ פון אַלע סאָרטען, און זעהר אָפט ווערט די לאַגע אין הויז אַזעלכע, וואָס נעמט צו דעם רוהיגען שלאָף און פאַר'נמאָס'ט דאָס לעבען.

אָבער זעהר פיעל באַלעבאָסטעס לאָזען אָנפלאָדיען לעבעדיגען שמוץ אין הויז, ניט ווייל זיי זיינען ניט קיין גוטע און ריינע באַלעבאָסטעס, נאָר פּשוט דערפאַר, ווייל זיי ווייסען ניט די ריכטיגע מיט-

לען, ווי זיך מיט זיי צו ראַנגלען, ווען זיי כאַפּען זיך שוין יאָ אַריין אין הויז אריין. און אָט דער שמוץ דאַרף קיין סך צייט ניט האָבען, אום צו פאַרפּעסטען דאָס גאַנצע הויז. מיר ווילען זיי איצט העלפען און זיי גיבען די ריכטיגע מיטלען, און פון זיי אַליין וועט שוין נאַטיר-ליך אָפּהענגען דאָס איבריגע.

וואַנצען

פון אַלע מיטלען וואס ווערען געגעבען פאר וואַנצען, איז אויסרויכערען מיט שוועבעל-רויך דער בעסטער. געזאָלין (פּעטראָל) איז אַ גוטער מיטעל, אָבער ער איז זעהר געפערליך. און אָט ווייזען מיר ווי צו ברויכען דעם שוועבעל.

אויסרויכערען מיט שוועבעל.

דאָס איז זעהר אַ גוט מיטעל. מען דאַרף פאַרשטעקען אַלע שפּאַרינעם פון פענסטער און טיער, און די שליסעל לעכער. מען מוז אויסציהען שטריק אין שלאָפצימער און אריבערהענגען די קאָלדרעס און זעהן, אז זיי זאָלען זיין צונומען, אז דער רויך זאָל קאָנען אריינקומען. מען דאַרף דאָס בעט צונעמען, דעם מאַטראַץ אריבערהענגען איבער בענקלעך, דעם ספּרינג אויפשטעלען, און אַלע זאכען אין צימער עפענען, אויסשפּרייטען, אז דער רויך זאָל זיי קאָנען אַרומנעמען. און ווען אַלץ איז שוין פאַרטיג, דאַרף מען אָנצינדען אַ גרויס שוועבעל ליכט (15 סענט), איהם מיט'ן בלעכענעם שיסעלע אַרויפשטעלען אויף אַ ציגעל, אָדער אָן אַלטען איבערגעקערטען טאָפּ, און זיי ביידע אָט אַזוי אריינשטעלען אין אַ גרויסער שיסעל וואסער, צו פאַרהיטען פאר פייער, וואס קאָן קומען פון דעם אַראָפּקאַפּען פון דעם שוועבעל. מען דאַרף די שיסעל ניט שטעלען דאָרט, וואו עפּעס קאָן אַראָפּפאַלען אויף דאַרויף און זיך אָנצינדען. און ווען מען זעהט, אז דער שוועבעל ברענט שוין מיט אַ בלויען פייער און זידט, און דער רויך הויבט זיך שוין אויף, דאַן מעג מען שוין אַרויסלויפען פון צימער, פאַרהאַקען די טיער און אַליין מיט דעם הויזגעזינט אוועקגעהן פון הויז אויף עטליכע שעה. און ווען מען קומט אַהיים, דאַרף מען עפענען די טיער און פריהער אָנלאָזען אַ סך פרישע לופט, איידער מען געהט אַריין עפענען די פענסטער.

באַשיצט די זאַכען.

מען דאַרף ביים ענדע ווינטער אַ טראַכט טאָן וועגען די וואַנצען פון זומער, ווייל אויסרויכערען מיט אַ שוועבעל ליכטעל איז בעסער אום ווינטער, ווען די לופט אין הויז איז טרוקען, ווייל שוועבעל גאז בלייבט אַלץ אין צימער, ווען עס איז פייכט. דער שפּאַליער פון די ווענט, די קאַלירטע פאַרהאנגען, די אַנדערע קאָלירטע זאכען ווערען בלאַסער. און אום ווינטער איז דאָ די טרוקענקייט פון דעם אויוועו. דער שווע-

בעל גאז האָט אויך א ווירקונג אויף מעטאַלענע, גלאַנצענדע זאכען, און זיי איז גוט צו באַדעקען מיט וואסעלין, קומט דער רויך צו זיי ניט צו.

דער שוועבעל רויך שאַנעוועט אויך ניט די קליידער אין דער שאפע. וואס נאָר מעגליך טראָגט אַרוים פון הויז פאַר אָט די פּאָר שעה. שוועבעל רויך איז א גוטער אויסבלייכער, טאַקע דאַרום ווערט ער גענוצט פון די מאנופעקטשורערס צו מאַכען בלאָס („שעהן") די מיליאָנען פונט געטרוקענטע עפּעל, פּיעטשעס, באַרנעס, ראָזשענקעס און נאָך א סך עסענוואַרג. דאָס איז געפעהרליך ניט נאָר פאַר וואַנ־צען, נאָר פאַר די צוויי פיסיגע חיות אויך. אָבער ווען מען אַרט דאָס רויכערען פון פּרוכט — אַפּילו אונזער רעגירונג אויך ניט.

געהט איבער מיט אַ בערשטעל איינגעטונקען אין וואַרניש אַלע באַהעלטערלעך אין בעט די ווינקלען אַרום אויך. דאָס פאַר־ניכטעט די אייער פון וואַנצען, און פאַרהיט פון נייע. טוט דאָס עט־ליכע מאָל אום זומער. דאָס איז אויך גוט צו טאָן אויפ'ן האָלץ אַרום די ווענט. דאָס פאַרדעקט דעם שמוץ אויב ער איז שוין דאַרט דאָ, און אַפילו זייערע אייער אויך.

ניט צו דערלאָזען וואַנצען.

אָבער דער בעסטער מיטעל, ווי צו באַקעמפען וואַנצען איז זיי ניט צו דערלאָזען. אָט נעהט אויף אַן ענגע, גוט פּאַסענדע ציך פון געלער לייווענט אויפ'ן ספּרינג און אויך אויפ'ן מאַטראַץ. ביידע ציכען דאַרף מען מאַכען כאָטש אַ צוואַנציג אינטשעס לענגער, אום מען זאָל קאָנען אי דעם מאַטראַץ, אי דעם ספּרינג אַרויפלעגען יעדען באַזונדער אויף אַ טיש, צורוקען די מאַשין און פאַרנעהען די נאָט. די נאָט דאַרף זיין פון דעם קלענסטען שטאָך, און אָפּגענעהט אַן אינטש ווייט פון די צוויי אָפּגעזוימטע ברעגעס. די וואַנצען קלייבען זיך געוועהנליך אַרום בעט און וואו זאָלען זיי זיך באַהאַלטען? זיי וועלען געפינען די אָפענע ברעגעס ביי די ציכען, אין מאַטראַץ און אין ספּרינג, אָדער אין די פאַרקאָטשעטע צוואַנציג אינטשעס לייוועגט. מיט איין בליק דערזעהט זיי די פרוי י ע ד ע ן מ אָ ר ג ע ן, און גוט־ביי, חברה לייט! דורך די פּיצעגקע שטעך קאָנען זיי ניט אַריין אינווייניג. און אָט אַזוי קריגט מען אַ גוטען קאָנטראָל אויף זיי. נאָכ'ן אויסרויכערען מיט שוועבעל און דערנאָך נאָך אָט דעם באַוואָרענען קאָנען שוין קיין וואַנצען ניט זיין.

ווען די ציכלעך אויף די קישענס זיינען לאַנג און אַרונטערגעּ־בויגען, גיט מען אויך אין זיי א קוק י ע ד ע ן מ אָ ר ג ע ן. אויב אַ וואַנץ האָט אַהינפאַרבלאָנזעט קאָן זי ניט אַריינגעהן אינווייניג, נאָר בלייבען אין איינגעבויגענעם קנעטש פון ציך.

די צודעקען טאָרען אויך ניט האָבען קיין באַהאַלטערלעך, דאַרום זיינען די בלענקעטס דאָס בעסטע, אי פאַר ווינטער, אי פאַר זומער.

זיי זיינען גלאַט און קאָנען אַפט געוואשען ווערען. די וואַטענע קאָל־דרעס קאָנען אין זיך האַלטען אַ סך וואַנצען. און ווער קאָן זיי געפינען צווישען אַזוי פיעל באַהעלטערלעך?

מאָול

דאָס ווייסע פליעגעלע, וואס פליהט אַרום צווישען די קליידער פון מאַי, ביז ענדע אווגוסט, איז נאָר די מאַמע פון מאָול, און ניט דער מאָול אַליין. זי קומט נאָר אָנצולעגען אייער פאַר דעם מאָול. און דאַ־רום איז גוט צו האַלטען אַ סך קאַמפאָר אין די שאַפעס, שיפלאַדען אוןווינקלען, אַז זי זאָל אַהין ניט קאָנען צוקומען, ווייל זי האַסט אַלע שאַרפע גערוכען.

דאָס ווייסע פליגעלע איז אַ געטרייע מאַמע פון די מאָול ווערים־לעך, וועלכע בריהען זיך אויס פון די אַנגעלעגטע אייער. און אַזוי ווי זיי קאָנען זיך אויפהאָדעווען נאָר אויף חיה מאַטעריאַל און ניט אויף קיין ביימוועל, דארום זוכט זי די אייער אַוועקצולעגען אויף זיידענס, וואָהל, האָאר, לעדער און פעדערען. ניט זי אַליין און ניט די מאָול־ווערימלעך קאָנען איבערדרייסען ביימוולענע פעדעמיר.

אָט די געטרייע מאַמע, דאָס מאָול פליעגעלע, האָט ליעב צו לע־גען די אייער אין אַ טונקעל פלאַץ, אַז מען זאָל איהרע קינדער ניט שטערען, און אַזוי ווי קיין שפּעלטיקעל איז ניט צו קליין פאַר איהר, טאָ זוכט זי די אייער אַוועקצולעגען אין די שפּאַלטען פון דער שאַפע, קאָמאָדע און אַז. וו. דארום דאַרף מען אין די ערשטע טעג פון ספּרינג גוט אויסשפּריצען אַלע פּלעצער, וואו אָט די אייערלעך קאָנען אפשר ליעגען פון פאַראיאָהרען וואו די געטרייע מאַמע האָט זיי אַוועקגע־לעגט בשעת איהר האָט זיך פאַרקוקט. דעם גאַנצען זומער און ווינטער בריהען זיך די אייערלעך ניט אויס. נאָר איבער אַ יאָהר ספּרינג קומען אָט די אומגעוויינשטע געסט און צוקריעכען זיך איבער'ן גאַנצען הויז, דאָרט, וואו עס איז דאָ פאַר זיי די אויבענדערמאָנטע שפּייז.

היינטיגע אייער — מאָול ווערעמלאך איבער אַ יאָהר.

די ארבייט צו באַקעמפען מאָול איז אַלזאָ אַ צווייעגדיגע: היינ־טיגעס יאָהר דאַרף מען מיט קאַמפאָר און אַנדערע שאַרפע גערוכען פאַרהיטען אַז די מאַמע, — דאָס ווייסע פליגעלע — זאָל אָנווערען דעם חשק גאָר אריינצוקומען צווישען די קליידער; און צווייטענס דאַרף מען זעהן זוכען די מאָול ווערימלעך, וועלכע זיינען אפשר היינ־טיגען יאָהר שוין אויסגעבריהט געוואָרען פון די אייער, וואס זיינען אומבאַמערקט אַנגעלעגט געוואָרען פאַר אַ יאָהרען.

באַהאַלטען מלבושים.

אחוץ דעם, וואס מען האַלט שאַרפע זאַכען, דאַרף מען נאָך די מלבושים באַהאַלטען, אַז מען זאָל קאָנען זיין זיכער מיט זיי. און אַזוי

ווי ביימוואָל טויג פאר'ן פליעגעלע ניט, ווייל ערשטענס, קאָן זי דאָס ניט דורכבייסען, און, ווי געזאָגט, די ווערימלעך, דער אמת'ער מאול אַליין, קאָנען זיך ניט אויפהאָדעווען אויף דעם, טאָ דאָרום איז אַ ביימוועלנע זעקעל א גוטער באַשיצער פאר מלבושים. מאַכט א לאַנ־גען זאק פון געלער לייוועגט, א סך לענגער, ווי מען דאַרף, אז מען זאָל קאָנען פאַרדרעהען אַן ענגען קניפּ און אויף אַזאַ'ן אופן באַוואָרענען די זאכען פאר דעם ווייסען פליגעלע.

דער זאַק ניט גענוג.

אָט דער זאק איז טאקע אַן אויסגעצייכענטער באַשיצער, אז דאָס פליעגעלע זאָל ניט אריינקומען און ניט אָנלעגען קיין אייער אויף אי־בעראיאהר זיך אויסצוּבריהען. אָבער וואס טוט מען, ווען די קליידער, וואס מען לעגט אין זאק אַריין האָבען שוין אייער נאָך פון פאַראיאָה־רען? איהר מעגט זיכער זיין, אז זיי וועלען דאָרט אויסבריהען און צופרעסען א סך זאכען, אפילו ווען אינוועניג זאָלען ליעגען פונטען קאַמ־פּאַר אָדער אַנדערע שאַרפע זאכען. אָט די זאכען שטויסען נאָר אָפּ די מאמע, אָבער ניט דעם אמת'ן מאול.

פאַרזיכטיגקייט באַצייטענס.

און אָט דארום דאַרף מען גוט אויסרייניגען די וואָהלענע, זיי־דענע א. אַ. וו. מלבושים, איידער מען פאקט זיי אין זאק אַריין. אין אַ שעהנעם ווינטיגען טאָג אין מאַי, אָדער נאָך אין אַפּריל, דאַרף מען די קליידער ארויסהענגען לופטערן, זיי דערנאָך גוט אויסקלאפּען, ווייל די אייער פאַלען זעהר לייכט אַרויס. מען דאַרף אונטער די לאַ־צען פון קליידער גוט אויסבערשטען, די קעשענעס אויסקערען און אויך אויסבערשטען. אַלע פלעקען, איבערהויפּט פעטע, אַרויסנעמען (זעה קאַ־פּיטעל 12), ווייל פלעקען האָבען די מאול ווערימלעך ליבער, ווי אַלץ. און נאָך אַזאַ טיכטיגער פאַרזיכטיגקייט קאָן מען שוין זיין רוהיג, ווען מען באַהאַלט די קליידער אין דעם זאַק אַריין.

אָט די כיטרע מאַמע קאָן זיך דורכשטופּען דורכ'ן קלענסטען שפּעל־טיקעל און דארום דאַרף דער אויבענדערמאַנטער קניפּ פון זעקעל זיין זעהר ענג. און דערביי איז גוט צו געדענקען, אַז די איינשניטען פון קישענס מוזען זיין גאַנץ, ווי אַ „בעכער", אויב ניט וועט זיין צרות אין די פעדערען.

דאָס ווייסע פליגעלע זוכט אויך צו זעצען זיך אונטער אַ שווער שטיק מעבעל, וועלכעס מען רוקט זעלטען אַוועק פון אָרט. און דאָרט אויפ'ן ראָג איז אַ גן־עדן פאר איהר. זי רוקט זיך אויך ארונטער אונטער דעם ראָג. איבעראַל ארום ראָג דאַרף מען זי דארום באַגע־גענען מיט אַ קאַנט פון באַראַקס. הויבט אויף געגען אַ פערטעל יאַרד און שיט דאָרט אַן אָט דעם מאַטעריאַל. אונטער'ן שטיק מעבעל האַלט קעמפּאַר, אָדער גיסט אַן טערפּענטין.

גרויסע און קליינע קוליעמעס.

אַט די וואָלענע זאכען קאָן מען האלטען פריי פון דער מאָמע־פליעגעלע מיט שארפע זאכען, ווי געזאָגט, אָבער פאר די ווערימלעך דארף מען טערפענטין, איבערהויפט אויף די פארשטעלטע זאכען. טער־פענטין צינדט זיך ניט אַזוי שנעל אָן, ווי געזאָלין, דאָך דארף מען זיין פאָרזיכטיג.

אָבער צו אַט די נאָר וואָס דערמאָנטע זאכען איז דער וועקיאום דער בעסטער מיטעל. ער ציהט ארויס, אי די ווערימלעך, אי די אייער. מען דארף איהם געברויכען אמוועניגסטען אַ צוויי מאָל א וואָך אין דער צייט פון מאַי, ביז ענדע אווגוסט. מיט די עטעטשמענטס נעהמט מען אַפילו אַרויס דעם מאָול פון מעבעל.

אויסקלאַפּען א פוטערנעם מלבוש.

מיט אַ שטעקען, אָדער אַפילו א קוליעם שלאָגער אויסצוקלאַפּען אַ פוטער איז ניט גוט, ווייל די פעל ווערט באַשעדיגט. אָבער אַ שטיק ראָבערנער טאָיר, אָדער אַ גומעלאַסטיקענע רעהר (פּייפּ) איז גוט דערצו.

איידער מען לעגט אוועק אַ טונקעלען פוטער, איז גוט די האָר אויסצורייניגען מיט וואַרימען קלייען אָדער אויטמיל. רייבט גוט איין טרייסעלט אוים און באַרשט אוים. דער קלייען קומט אַרוים קויטיג, האָבענדיג אַרויסגענומען דעם שטויב.

מלבושים וואָס מען טראָגט.

אַזעלכע וואָהלענע מלבושים, וואס מען טראָגט אום זומער איז נויטיג אָפט אויסצולופטערען און אויסטרעסלען און ניט דערלאָזען אויף זיי קיין פלעקען.

די לעדערנע רוקענס.

די לעדערנע רוקענס פון גוטע ביכער איז גוט צו באַשיצען פון מאָול. מישט אוים אַביסעל קעסטאָר אויל (ריצינאייל) האלב אויף האלב אין וואָג מיט פאראפין. דערהיצט איבער הייסער וואסער, ביז דער פאַראַפין ווערט צולאָזען. טונקט איין א ווייכען פלאנעל און רייבט גוט אַריין אין דער לעדער אריין, און טרוקענט אָפּ. דאָס איז געזונט פאר דער לעדער אַליין אויך.

קאַקראָטשעס

אין די ענגע טענעמענטס איז שווער צו באקעמפען קאקראָטשעס (פּרוסאקען, רוסען), ווייל זיי קומען צו גאַסט פון די אנדערע שכנים. עס לוינט זיך טאקע דארום גוט אויסצוקלעפען מיט גיפּס אלע שפּאַ־רינעס, וואס מען זעהט אין דער געפעס שאפע, און מען קאָן אויך פאַרשטעלען אלע שפּאַלטען אין האַלץ ארום סינק. פּוטי (קיט) און

דערנאָך וואָרניש זיינען גוטע באַשיצערס. אָבער ווען מען דאַרף די קאַקראָוטשעס באַקעמפען, טאָ אַט דאָס זיינען גוטע מיטלען.

סאָדיום פלואָריד פאַר קאַקראָוטשעס. — מישט אויס אַט דעם מאַטעריאַל האַלב אויף האַלב מיט מעהל און מיט אַ בלאָזער קאָן מען דאָס אריינבלאָזען אין די שפּאַלטען, וואו די קאַקראָוטשעס געפינען זיך. זיי קריעכען באַלד אַרויס און אין אַ פּאָר שעה פּגר'ן זיי אויס.

אַמאָל בלויז פאַרטומעלט. — פון אַט דעם סאָדיום פלואָריד (אַפּטייק) ווערען זיי אַמאָל בלויז פאַרטומעלט. דערפאַר איז גוט זיי באַלד צונויפצושאַרען מיט אַ בערשטעל און זיי פאַרנעמען אויף דעם שטויבטעצעל און זיי אריינוואַרפען אין פייער, אָדער אין טוילעט.

פּאַירעטרום (אַפּטייק) פאַר קאַקראָוטשעס. — דער רויך פון „פּערעטום" איז נאָך אַ זיכערער מיטעל אויף פּטור צו ווערען פון קאַקראָוטשעס. מען דאַרף דאָס אָנצינדען, נאָך דעם ווי דאָס צימער איז גוט פאַרשטעקט, ווי פאַר שוועבעל רויך, אָבער מען דאַרף דאָס צימער ניט עפענען גאַנצע 12 שעה. ניט געפעהרליך פאַר אַן עקספּלאָזשאַן (אויפּרייס), ווי מיט געוויסע גאַזען.

באָראַקס און טשאָקאָלאַד פאַר קאַקראָוטשעס. — אַמאָל ווירקט אַט דער איינפאַכער מיטעל. מישט אויס איין חלק באָראַקס (ניט באָריק עסיד) מיט דריי חלקים דין צושטויסענעם זיסען טשאָקאָלאַד. דאָס מעג מען אָנשיטען איבעראַל, וואו זיי האַלטען זיך און זיי דערנאָך אויסראמען.

שוועבעל פאַר קאַקראָוטשעס. — צושטויסענער שוועבעל העלפט אַמאָל צו קאַקראָוטשעס. שיט איהם אָן אין די שאַפעס און איבעראַל, וואו זיי האַלטען זיך.

פּאַסטקעס פאַר קאַקראָוטשעס. — די וואַשינגטאָנער רעגיערונג האָט געמאַכט איניגע אויספאָרשונגען מיט פאַרשיידענע פּאַסטקעס אויף צו פאַנגען קאַקראָוטשעס און דערנאָך זיי צו פאַרברענען אָדער אבּפּאָרען אין קאָכיגע וואַסער, און אַט זיינען זיי:

אַ חלה בעקעלע פאַר קאַקראָוטשעס. — שמירט אָן דעם דעק פון אַ חלה בעקעלע מיט אַלטער פּוטער, וועלכע אַט די בריאים האָבען שטאַרק ליעב. די ווענטלעך פון דעם בעקעלע דאַרפען זיין אַזוי גלייך, ווי אַ וואַנט. שמירט אָן די ווענטלעך מיט וואַזעלין. די קאַקראָוטשעס קריעכען אריין נאָך דער פּוטער, און קאָנען שוין ניט אַרויסקומען איבער די פעטע ווענטלעך. מען שיט זיי אַריין אין קאָכיגען וואַסער, און ביסלעכוויים ווערט דאָס הויז ריין פון זיי.

פּאַסטקע פאַר קאַקראָוטשעס. — לעגט אַריין אויפ'ן דעק פון אַ סלוי אַביסעל אַלטע פּוטער, און גיט די קאַקרואַטשעס די מעגליכקייט אַריינצוקריעכען, אַרומשטעלענדיג דעם סלוי מיט שטעקעלעך, וועלכע זיינען איינגעבויגען פון אויבען געגען אַ פּאָר אינטשעס. די קאַקראָוטשעס קריעכען אַרויף די שטעקעלעך און פאַלען אַריין אין סלוי אַריין. צוריק קאָנען זיי שוין ניט אַרויס.

מען דארף געדולד מיט קאקראוטשעס. — אין פלעצער, וואו עס איז פאראן א סך עסען, ווי אין א רעסטאראן, אדער בעקעריי, זיינען אט די פאסטקעס בעסער, ווי די מיטלען מיט סם. מיט דער צייט ווערט מען פון זיי פטור. מען דארף זיך נאר פארלעגען אויף זיי מיט געדולד.

גוט צו וויסען פאר פארמערס.

די קעטערפילארס אויף בוימער ווערען פארטומעלט און פאלען ארונטער ווען מען בלאזט אויף זיי מיט א בלאזער סאדיום-פלו-אריד. מען שארט זיי דאן צונויף און מען פארברענט זיי, אדער מען פארעט זיי אפ אין הייסער וואסער.

מוראשקעס

אט די ברואים'לעך ליעבען בעסער פון אלץ פעטס און צוקער. פון אנדערע עסענס זאגען זיי זיך נאטירליך אויך ניט אב. אויב מען קאן פארזיכטיג נאכפאלגען איינע פון די דאזיגע חיה'לעך, וואוהין עס לויפט מיט'ן עסען אין מויל, קאן מען געפינען די נעסט און מיט א מאשין-אייל קאן אדער אן אנדער שפריצער אהין ארייןשפריצען קעראסין; אבער מען דארף זיך היטען פאר פייער. אמאל איז די נעסט אונטער דער פאדלאגע, דארום איז גוט ארויפצוהויבען א ברעט און זיי דארט מיט דעם מכבד זיין. נאך דעם, מוז מען זעהן, אז קיין ברעקלעך, אדער אנדערע שפייז, זאל ניט זיין, אום א נייע קאלאניע זאל זיך ניט גרינדען.

די רויטע מוראשקעס. — האלט אין א שיסעלע אביסעל סמאלע (טאר) און שטעלט עס, וואו די דאזיגע מוראשקעס האלטען זיך. זיי אנטלויפען, וואו דער שווארצער פעפער וואקסט.

מוראשקעס אונטער די שטיינער. — די מוראשקעס אונטער שטיינער ארום הויז קאן מען פארניכטען אויסגיסענדיג דארט אפט קעראסין אדער וואסער אין וועלכער א פונט זייף צו א גאלון וואסער איז צולאזט געווארען איבער פייער.

באווארענט פון מוראשקעס. — דארט וואו מען ליידט פון מוראשקעס, איז גוט די פיסלעך פון דעם טיש צו האלטען אין קליינע שיסעלעך מיט וואסער, דאן קאנען די ברואמלעך ניט ארויפקומען צו דעם עסען אויפ'ן טיש.

גוט מיטעל פאר אלע מוראשקעס. — בינדט צו א בענדעל צו א גרויסע שוואם און טינקט זי איין אין סיראפ און האלט זי אין א טעלער, וואו די מוראשקעס האלטען זיך. זיי קריעכען אן גאנצע טשאטעס. מען ווארפט דאן די שוואם אריין אין קאכיגער וואסער און מען הרג'ט זיי אויף אזא אופן אוים. אבער מיט דעם מיטעל דארף מען געדולד און פינקטליכקייט, ווייל ווען מען ווארט צו לאנג, קריעכען זיי ארוים און געהען נאך אין די נעסטען אנצוהאדעווען די נייגעבוירענע קינדער, וועלכע קאנען נאך אליין ניט זוכען קיין עסען.

א בעסערער מיטעל פאר מוראזשקעס. — אָבער נאָך בעסער איז אָנצוטונקען אָט די שוואם אין סיראָפּ אויסגעמישט מיט „ארסענעהט אָוו סאָדא”. די מוראזשקעס טראָגען דאָס צו די נעסטען פאר זייערע יונגע, און ניט נאָר פאַלען זיי אַליין אוועק, נאָר דער יונגער דור אויך. מאכט א סיראָפּ פון אַ פונט צוקער און אַ קוואָרט וואסער און דערצו גיט אריין 125 גראַן ארסענעהט אָוו סאָדא (אפטייק). דאָס דארף מען צוזאמען אויפקאָכען, איבערזייען און אויסקיהלען, איידער מען טינקט איין די שוואם. גיסט נאָך אריין אביסעל האָניג, ציהט עס נאָך מעהר צו. אָבער געדענקט, אז אָט די סאָדא איז אַ סם פאר מענשען און פאר חיות. מען דארף זעהר גוט באַוואָרענען, אז עס זאָל צו קיין אומגליק ניט קומען. וואשט שטענדיג די הענט און האלט דעם סיראָפּ מיט'ן סם פארשטעלט, אז מען זאָל עס ניט כאפּען פאר אַן אַנדערע זאך. שרייבט אָן מיט גרויסע בוכשטאָבען „סם”. „פּויזאָן”, אָבער גוט איז דאָס, זאָגט די וואַשינגטאָנער ביוראָ אָוו אַגריקאַלטשור.

אַנדערע ברואים'לעך

פון זשוקעס (ביעטלס) קאָן מען אויך לייכט פּטור ווערען, ווען מען שיט אַרום אין די פלעצער, וואו זיי האלטען זיך, באָראקס אויסגעמישט מיט קעסטאר שוגאר.

פון גרילען (קריקעטס) קאָן מען זיך באַפרייען, ווען מען שטעלט אוועק פאר'ן פייער־פּלאַץ אַ שיסעלע מיט „דזשינדזשער קאָרדיאל”. דאָס ציהט זיי שטאַרק צו און זיי פאַלען נאָכ'ן פאַרזוכען.

מאָסקיטאָס אין צימער.

דורך דער געעפענטער טיער פליהען שטענדיג אריין א פּאַר מאָס־קיטאָס און זעצען זיך אוועק אויף דער סטעליע, אָדער אין דער הויך אויף די ווענט און וואַרטען נאָר, אַז מען זאָל שוין צומאַכען אַן אויג. זיי צווינגען זיך אין די אויערען אריין און מען מוז זיך שוין דאַן אבּ־געזעגענען מיט'ן שלאָף. אַ גוט מיטעל דערצו איז צוצוקלאפּען אַ בלעכען שוה־וואקס דעקעל צו איין עק פון א הויכען שטעקען און אַהין אריינגיסען עטליכע טראָפּען קעראָסין. פארנאכט זוכט מען זיי אויס און מען שטעלט אונטער דאָס דעקעל. זיי פאַלען געוועהנליך אריין אין קעראסין אריין און גוט־ביי!

מאָסקיטאָס ווייכען דאָס הויז. — עס איז אַ סברה, אַז מאָסקיטאָס ווייכען דאָס הויז, אַרום וועלכען עס וואקסען די שעהנע פלאַנצונגען, וואס הייסען מיט'ן נאָמען קאסטאָר־ביענס. פּרובירט פאַרזוכט זיי.

אייאָדין צו אַ ביס פון מאָסקיטאָס. — אייאָדין איז אַ גוט מיטעל צו דעם ביס פון אַ מאָסקיטאָ, פלוי, וואַנץ און אַנדערע אזעלכע נפשים. אָבער די דעליקאַטע הויט פון אַ פּיצעל קינד פארטראָגט דאָס ניט. דאָס

איז אויך ניט גוט פאַר דער הויט מיט עקזימאַ. וואַשט מיט וויטש-הייזעל.

די ווייסע ווערימלעך.

די ווערימלעך פון צווישען די ביכער אַנטלויפען, ווען מען האַלט פון יענער זייט ביכער שטיקלעך לייווענט איינגעטונקען אין עסענס-אָוו-טערפענטין. קאַמפאַר פוידער, צומאַלענער פעפער זיינען אַמאָל אויך גוט.

צו פאַרהיטען פון ווייסע ווערימלעך. — אָפט קלייבען זיך אין בוך-שאַפעס שימעל, מאויל, זילבערנע ווערימלעך און קאַקראָוטשעס, וועלכע קומען צו עסען דעם מעהל-קלעה. שפּריצט אויס מיט אַן אַטאָמייזער מיט אויל-אָוו לעווענדער, אָדער פּעניראָועל. דאָס איז טאַקע אין איין וועגס אויך גוט פאַר די לעדערנע איינבינדען. לעגט אויך אַוועק אַבי-סעל אינסעקט פוידער פון יענער זייט ביכער אין אַן אַנגעדרעהטען שטיק פּאַפּיער, אַז דער סם זאָל ניט אָנריהרען די ביכער, אָבער צו וועלכען אָט די קריעכענדיגע ברואים זאָלען יאָ קאָנען צוקומען. אין אָפענע שאַפעס איז צוליב קינדער אין הויז געפעהרליך אויסצושיטען אָט דעם פוידער (פּראַשיק).

מייז און ראַטען

דאָס בעסטע מיטעל, וואָס די וואַשינגטאָנער רעגיערונג רעקאָמענ-דירט פאַר הייזער און פאַר פאַרמס אויף פּטור צו ווערען פון אָט דעם שמוץ, וועלכער איז אַמאָל נאָך אַ געפאַהר אויך, זיינען פּאַסטקעס, שטייגלעך א. אַז. וו. מיט געדולד קאָן מען דאָס הויז אויסרייניגען. געוועהנליך דאַרף מען מעהר ווי איין שטייגעל, ווען עס זיינען פאַראַן אַ סך פון אָט די ברואים אין הויז: מען דאַרף די אַרבייט מאַכען שנעל און ווירקזאַם, ווייל עס איז צו שטוינען, ווי אָט די חיות פאַר-שטעהען אַן עסק. זעהענדיג אַ פּאָר פון זייערע חברים געפאַנגען, וואַכען זיי שוין די פּאַסטקעס. דאַרום דאַרף מען אַוועקשטעלען פּאַסט-קעס אין אַ סך פלעצער, אַז איינס זאָל ניט וויסען פונ'ם צווייטען, אַזוי צו זאָגען.

צובינדען דאָס עסען אויף פּאַסטקע. — אום צו פאַרזיכערען, איז גוט די שפּייז פון די אָפענע שפּרינג-פּאַסטקעס צוצובינדען צום צינגעל מיט אַ דינען שנירעל, אַז די מויז אדער ראַט זאָל דאָס ניט אַראָפּשאַרען.

דער ראַט שטויסט זיך אָן. — אָפט שטויסט זיך אַ ראַט אָן, און מיידעט אויס די פּאַסטקע. דאַן איז גוט זי צו „קאָמאָפלאַזשען", זי אַזוי כיטרע צו פאַרשטעלען, אַז די חיה זאָל גאָר ניט פאַרדעכטיגען און אַליין אַריינשפּאַנען אין איהר. מען דעקט די ריכטיג-אָנגעשטעלטע פּאַסטקע צו מיט אַ קליין שטיקעל פּאַפּיער און אויבען און אַרום באַ-שיט מען מיט מעהל (האָול-וויעט האָט יעדע חיה ליעבער, ווי די אַנ-

דערע). דער ראַט קריעכט אַרונטער און גוד-באַי! שטעלט די פּאַסט-קע אַריין אין אַ שיסעל.

גיפּטען געפעהרליך. — עס זיינען פאראן א סך גיפטען צו פאר-סמ'ען מייז און ראַטען, אָבער דער געפאהר איז דאָס, וואָס זיי פגר'ן אין די ווענט. און דארום איז אָט דער מיטעל, וואס די וואשינגטאָ-נער רעגירונג גיט, דער בעסטער, איבערהויפּט אין אַ הויז. און דער מיטעל איז באַרייטיס (באַריום קארבאָנעהט). דאָס איז א שווע-רער, ווייסער מינעראל זאלץ, וואס האָט קיין שום ריח ניט, און קיין שום טעם ניט. דער ראַט קאָן עסען און אפילו ניט פּיהלען, ניט ווי עס איז געוועהנליך ביי אַנדערע סמ'ען, מיט וועלכע עס איז טאַקע אמאָל שווער צו פארנאַרען דעם ראַט, אָדער מויז, ווייל דער ריח שלאָגט אָב דעם אַפּעטיט.

דעם באַריום קאַרבאָנעהט איז גוט אַריינצוקנעטען אין האַק-פלייש און אין אַנדער אָבפאַל פון דער קיך; אָדער עס איז אַפילו גוט צו באַשיטען מיט איהם קליינע שטיקלעך חלה, אָנגעשמירט מיט פּוטער, אָבער מען דאַרף פאַרהיטען, אַז קיין אַנדערע חיות, ווי צום ביישפּיל הינער, הינט זאָלען דערצו ניט צוקומען.

די מעלה פון אָט דעם סם איז דאָס, וואס דער פאַר'סמ'טער ראַט זוכט דערנאָך וואַסער צו לעשען דעם שטאַרקען דורשט, און ווען קיין וואַסער איז ניטאָ צו געפינען אין הויז, לויפט ער אַוועק און פאַלט ערגעץ אין דרויסען.

גוט צו וויסען וועגען ראַטען.

אַמאָל געלינגט בשום אופן ניט צו כאַפּען אַ ראַט, ווייל זיי זיינען זעהר פאַרזיכטיגע חיות. עפּעס פאַרדעכטיגעס, וועט ער שוין וואַכען. דארום דאַרף מען געווינען זיין צוטרויען, אזוי צו זאָגען. מען דאַרף איהם אַוועקשטעלען אַ צוויי-דריי נעכט גוטען מאַטעריאַל אויף צו עסען, פריש פלייש, אָדער אַנדערע פרישע זאכען. און אויפ'ן סוף מכבד זיין מיט אָט דעם „באַריום קאַרבאָנעהט", איינקנעטענדיג עס אין עסען, ווי געזאָגט פריהער. דער גלויבען, אַז אַ מויז, אָדער אַ ראַט וועלען עסען אלץ, איז ניט ריכטיג. ווען מען פאַרלעגט זיך שוין אויף זיי, האָט מען מעהר שאַנס זיי צו כאַפּען, ווען דאָס שטייגעל איז ריין אויסגעקאָכט און אויסגעשייערט אוז דאָס עסען איז פריש, ווי ווען מען גיט זיי אומריינע זאַכען.

ריכטיגע מאָס באַריום קאַרבאָנעהט. — פון דעם באַריום קאַר-באָנעהט איז גוט צו געבען איין חלק אויף פיער חלקים שפּייז. טאָמער ווערט די שפּייז צו טרוקען, דאַרף מען זי באַשפּרענקלען מיט אַביסעל וואַסער, אָבער ניט נאָס מאַכען. טרוקענס ציהט די חיה ניט אַזוי שטאַרק צו.

אַ געגען סם. — עס זאָל זיך ניט טרעפען (און ביי פאַרזיכטיגע מענשען טרעפט זיך טאַקע ניט), אַז אימיצער זאָל איינשלינגען אָט דעם

אויבענדערמאַנטען סם (באַריום קאַרבאַנעהט), איז גוט צו וויסען, אז עס איז באַלד וויכטיג אויסצוטרינקען אַ גלאַז וואַרימע וואַסער מיט טרוקענע גאַרטשיצע, אָדער זאַלץ. רוקט אַריין דעם פינגער אין האַלז אַריין און גיט אַ קיצעל די אונטערשטע זייט פון האַלז, אז מען זאָל אָבברעכען. נאָכ'ן אָבברעכען גיט איין עפּסאָם זאַלץ.

וויכטיגקייט פון היץ.

וואַנצען, זייערע אייער און אַנדערע לעבעדיגע שמוץ ווערען אין גאַנצען פאַרניכטעט פון שטאַרקער היץ אין הויז. די וואַשינגטאָנער לאַבאָראַטאָריע האָט אמאָל אום יולי אין די היצען, געמאַכט דעם אויוען אין אַ הויז און מען האָט אַרויפגעבראַכט די היץ ביז 116-120 גראַד, פאַרמאַכענדיג טיער און פענסטער אויף עטליכע שעה. ניט נאָר זיינען אַלע וואַנצען און זייערע אייער פאַרניכטעט געוואָרען, נאָר די קאַקראַוטשעס, די פלעה, און די מאָול, וואָס האָבען זיך דאָרט געפונען, זיינען אַלע געלעגען אויסגעלעגט טויט.

קאפיטעל 22.

אין וואוינצימער

הארמאניע אין דער הויז־אויסשטעלונג, ז. 427. — דער נייער פלאן פון וואוינען, ז. 430—הויז ניט קיין גאלעריע, ז. 431—פארשיידענעס, ז. 432.

הארמאניע אין דער הויז אויסשטעלונג.

זעהר אפט דארף מען בלויז א קוק טאן אויף די ווענט פון די צימערן און אויף דער אלגעמיינער אויסשטעלונג פון הויז, און מען דערקענט מיט וועמען מען האט צו טאן. ביי אינטעליגענטע מענשען, צום ביישפיל, הענגען אויף די ווענט געוועהנליך בילדער פון וויסענשאפט־לייט, אדער פון מענשען מיט פראגרעסיווע אידעעס, אדער גאר שעהנע נאטור בילדער, ארטיסטיש געמאהלט. אבער ווען מען דערזעהט אויף די ווענט פון אן אנדער הויז הייליגע געצקעס, אדער אנדערע רעליגיעזע בילדער, דערקענט מען די וועלט איינשויאונגען פון אט די מענשען. גרוביאנסקי, אונארטיסטישע בילדער, וועלכע דריקען מיט זיך גאר ניט אויס, דערצעהלען ווידער א נייע געשיכטע פון דער ענטוויקלונג און פון דעם ארטיסטישען געשמאק פון די דאזיגע לייט. אויסנאמען זיינען נאטירליך פאראן איבעראל.

אין ענין פון גוטען געשמאק איז גראד, ווי מיט אנדערע קענטניש. א מענש קאן שטענדיג פראגרעסירען; מען דארף נאר וועלען שענקען אויפמערקזאמקייט און זיך וועלען צוקוקען און זיך צוהערען צו די נייע אידעען פון קונסט. מיט דער איינארדנונג פון א הויז וואלט מען געדארפט שטרעבען ארומצורינגלען זיך און די פאמיליע מיט אן אנגענעהמער סביבה, און די וויסענשאפט פון הויז־דעקאראציע האט שוין אויסגעארבייט געוויסע פרינציפען, און יעדער קאן שוין היינט קריגען א באגריף דערפון.

הויז מוז אויסדריקען די בעסטע געפיהלען. — די היים דארף זיין דאס פלאץ, וואו מענשען לעבען רוהיג און גיבען זיך איבער צו די בעסטע געפיהלען פון ליעבע און זעלבסט־ענטוויקלונג. דאס אויסזעהן פון די צימערן וואלט דארום געדארפט אונטערהעלפען און ארויסרופען אין אונז איינגענעהמע געפיהלען פון רוהע און שעהנקייט.

דער פונדאמענט פון א צימער. — דער פונדאמענט פונ'ם אויס-

זעהן פון א צימער זיינען די ווענט, די פּאָדלאָגע און נאַטירליך דאָס האַלצוואַרג ארום. זייער שעהנקייט און איינפאַכקייט לייען אוים אַט די מעלות אויך צו די איבריגע זאכען אין הויז, אָבער דאָס מעבעל מוז פריהער פאר אלץ האַרמאָנירען, און אויף אזא'ן אופן אונטערהעלפען צו דעם אנגענעהמען איינדרוק.

עטליכע כללים.

אויב די ווענט זיינען העל ברוין, לאָמיר זאָגען, דארף שוין דאָס מעבעל זיין טונקעל ברוין, אָדער פארקערט. טונקעלע ווענט פאָדערען דאָס מעבעל זאָל זיין פון א העלערען קאָליר, אז עס זאָל ניט אוים־קוקען צו טונקעל. אָבער העלע ווענט פון פארב, אדער שפּאַליר ווערט היינט גערעכענט פאר דעם ריכטיגען טאָן פאר אַ צימער, ווייל ווער פיהלט זיך דען ניט געדריקט אין גייסט אין א צימער מיט רויטע אָדער טונקעל ברוינע ווענט? עס דוכט זיך אוים, אז די ווענט ליעגען עפּעס אויפ'ן קאָפּ, און אום זומער, דוכט זיך אוים, אז עס איז דאָרט הייסער, ווי עס איז אין אמת'ן.

גרויסע בלומען אויפ'ן שפּאַליער מיאוס. — זיי מאכען, ערשטענס, דאָס צימער אויסזעהן קלענער, און הרג'ענען אוועק די גאנצע שעהנ־קייט פון די בילדער, וועלכע ווערען, ווי פארזונקען אין דעם אלגע־מיינעם טאראראם פון די קווייטען.

בילדער קומען אַרוים בולט. — אויף א גלאַטער וואנט זעהען זיך די בילדען אָן, און זייער שעהנקייט קומט אַרוים בולט.

אַלץ מוז זיין אין אנקלאַנג. — אָבער ניט נאָר דאָס מעבעל דארף שטימען מיט די ווענט, נאָר די איבריגע זאכען אויך. יעדער קאָליר פון די קישעלעך אויף דער סאָפא, פון די בילדער ראַמען, פון די וואַזעס מוז שטימען מיט די קאָלירען פון די איבריגע זאכען.

אַמאָל פאַרקערט. — אמאָל מאַכט ניט אוים, אַז עפּעס אַן אַנ־דער קאָליר זאָל זיך ארייננמישען, אָבער אָט דער קאָליר מוז זיין פריינד־ליך צו די איבריגע, אום ער זאָל ניט שטעכען די אויגען, ווי צום ביי־שפּיל, רויט מיט ברוין, אָדער בלוי מיט גרין, האַרמאָנירען זעהר שלעכט.

שעהנע קאָמבינאַציעס פון קאָלירען. — מאָוו (פּיאָלעטאָווע) און געל פּאַסטען צו בלוי; גרין פּאַסט צו פּוירפּעל, ברוין געהט זעהר גוט מיט טען א. אַז. וו.

דאָס בעסטע מעבעל. — די געבעטע מעבעל קומען אַלע מאָל אין דער מאָדע, אָבער געהען שנעל ארוים פון דער מאָדע. זיי זיינען שטויב האַלטערס (מיט מיקראָבען) און א צרה פאר די קינדער. זיי טאָרען אויף דעם אפילו קיין בליק ניט טאָן. די בעסטע מעבעל איז די קרעפּטע, אָדער מישאָן מעבעל. דאָס איז איינפאַך, שעהן און שטארק ווען באַדעקט, נאַטירליך, מיט גוטער לעדער.

לייכט צו האַלטען ריין. — די גלייכע ליניעס פון דעם מישאָן מע־בעל קאָן מען לייכט אַ וויש טאָן. דאָרט איז ניטאָ קיין פלאַץ פאר

מאול און קראַנקהייט מיקראַבען. זייער איינפאַכקייט גיט עפּעס צו זיי צו, ווי אַ מין רוהע פאַר די אויגען.

ברייטער דיוואַן אָדער סאָפאַ. — בעטען געהען אַרויס פון דער מאָדע, אין די גרויסע שטעדט אַמווייניגסטען. דאָס פראָנט-צימער איז דאָס גרעסטע צימער צום שלאָפען, אָבער אַ בעט דאָרט צו האַל־טען איז מיאוס. פאַלען מענשען אויף'ן שכל און מען קויפט אַ ספּרינג אויף פיס און מען דעקט איבער דעם מאַטראַץ מיט אַ שעהנער פאַר־פוצטער דעק און די קליינע נאַכט קישעלעך רוקט מען אויף בייטאָג אַריין אין שעהנינקע ציכלעך און אָט האָט איהר אַ שעהן און בעקוועם שטיקעל מעבעל פאַר אַ גאַנצען טאָג.

אַ גוטער כלל.

וויליאַם מאָררים, דער גרויסער דענקער און עסטעטישער רעפאָר־מער, האָט איבערגעלאָזט דער מענשהייט אַ ניצליכען כלל. ער זאָגט, אַז אין קיין היים זאָל מען ניט לאָזען אַרומוואַלגערען זיך אַ זאַך, וואָס איז שוין ניט ניצליך. אָהן רחמנות זאָל מען דאָס אַרויסוואַרפען; און קיין זאַך, וואָס איז ניט אמת שעהן, עסטעטיש און אַרטיסטיש, זאָל ניט פאַר'מיאוס'ן דאָס הויז.

מעג שוין אַרויס פון דער מאָדע. — דאַרום וואָלט שוין געמעגט ווערען אויס מאָדע צו סורפּרייזען אַ יונג פּאָר פאָלק מיט חתונה מתנות, וואָס קערען זיך אָפט איינע צו דער אַנדערער אָן ווי אַ פּאַטש צו גוט־שבת, און זיינען זעהר אָפט אַן אַנשיקעניש פאַר וועלכע מען מוז נאָך מאַכען אַן אַנשטעל און דאַנקען, און דערנאָך אפשר דולדען זיי לאַנגע יאָהרען. אויב שוין יאָ, דאַרף מען לאָזען דאָס פּאָר פאָלק אַליין אויס־קלייבען, וואָס עס געפעלט זיי און וואָס עס פּאַסט זיך אַמבעסטען צו די איבריגע זאַכען.

אַ גוטער פּלאַן. — עס איז דאָס בעסטע פאַר אַ יונג פּאָר פאָלק צום ערשטען זיך איינצוקויפען בלויז די נויטיגסטע זאַכען פאַר'ן הויז. זאָלען זיי זיין דאָס איינפאַכסטע, דאָס שטאַרקסטע און דאָס בעסטע, וויל וואָס טייער איז ביליג. און ביסלעכווייס צוקויפען, אָדער קריע־גען אַלס חתונה-געשאַנק שטיקלעך מעבעל, וועלכע האַרמאָנירען מיט זייער פּלאַן פון אויסשטאַפירונג דאָס הויז.

דאָס מעבעל מיט שניצערייען. — דאָס מעבעל מיט אַרויסגעקלעפּ־טע קאַשיקלעך און קרענצעלעך, און אַלערליי צאַצקעס זעהט אויס בי־ליג און איז שטענדיג פאַרשטויבט, און פאַרדינט טאַקע דעם נאָמען „דזשינדזשער ברעד", וואָס די ענגלענדער האָבען איהם אַ נאָמען גע־געבען.

זאָל ווערען אויס טאַלטשאַק. — עס איז שוין אויס מאָדע צו האַל־טען אַ גאַנצען טאַלטשאַק אויף דער פּיאַנאָ. איין נידעריגע וואַזע, אָדער סטאַטוע אויף איין זייט פון פּיאַנאָ איז גענוג. דאָס צייגט אַ גוטען איינפאַכען געשמאַק.

וואָס צו איז איבריג. — צאַצקעס, וואַזקעס, מענשעלעך און קאַטש־

קעלעך זיינען מיאוס און זיינען שטויב האלטערס. וואַרפט זיי אַרויס. וואס איינפאַכער און לעדיגער אין צימער אַלץ מעהר מאָדיש איז דאָס, און לייכטער פאַר דער באַלאַבאַסטע; עס שטיקט ניט און דריקט ניט דעם גייסט.

דער פראָנט רום ניט קיין גאָרטען. — אין פראָנט רום איז שוין אוים מאָדע אָנצושטעלען אַ גאַנצען גאָרטען מיט בלומען. איין נידעריגער פוירן אין אַ שעהנעם זשאַרדעניער אויף איין עק טיש איז שעהן און אַרטיסטיש (זעהט בלומען).

דער נייען פלאַן פון וואוינען

איידער צו האָבען עטליכע פיצענקע צימערלעך מיט וועניג לופט אין יעדען, האָבען מענשען היינטיגע צייטען איינגעזעהן, אז עס איז בעסער צו האָבען וועניגער, אָבער גרעסערע און לופטיגערע צימערען. און דאָס ברענגט דערצו, וואס מען געברויכט איין גרוים צימער ווי צוויי, אדער ווי דריי אויף אַ מאָל. צ. ב., אין איין גרויסען פראָנט רום עסט מען, שלאָפט מען און מען פארברענגט מיט דער פאַמיליע און מיט די געסט. דערצו דאַרף מען שוין, נאַטירליך, אַנדערש אויםשטאַפירען אָט דאָס גרויסע צימער. ערשטענס שטעלט מען אין איין ווינקעל אַ דעווענפאָרט, אָדער א סאָפא — פון אַ ספרינג אויף פיסלעך, צוגעדעקט מיט אַ גוטען מאַטראַץ, און דאָס איז דאָס שלאָףצימער. אין א צווייטען עק צימער, נאָהענטער צו דער קיך, האַלט מען אַ געהט-לעג טיש (וואָס קאָן זיך צונויפלעגען און ווערט שמאָל), דאָס איז דאָס עס-צימער; די איבריגע פלעצער פילט מען אָן מיט אַ פאָר וויכע, בעקוועמע אַרם-טשערס (פאָטעלען) און דאָ און דאָרט צושטעלט מען עטליכע קלענערע בענקלעך, וועלכע דינען צום טיש, ווען מען זעצט זיך עסען די מאָלצייטען. אין אָט דעם גרויסען צימער געפינט מען פלאַץ פאר אַ פאָר קליינע ביכער שאַפקעס, אפשר נאָך אַ קליין קאָנטורקעלע, און דאָס צימער איז שעהן, אנציהענד און האָט אין זיך ניט דעם פארשטאַרצטען שטייפען אויסזעהן, ווי די היינטיגע פראָנטרומס האָבען מיט די דריי שטיקלעך געבעטע מעבעל, וועלכע מען געפינט, וואו מען זאָל ניט אַריינקומען. אזא צימער האָט עפּעס אין זיך אן אייגענע פּערזענליכקייט, אן אייגענע אינדיווידואַליטעט.

עלעקטרישע לאָמפּען גיבען צו צויבער. — אזאַ גרוים צימער, ווי מיר האָבען נאָר וואס באַשריבען, האָט שוין ניט דעם איינעם צענטער מיט דעם טיש אין מיטען און מיט דעם הענגענדיגען לאָמפּ אין דער מיט סטעליע. די צענטערס זיינען שוין איצט פארשפּרעהט געוואָרען: צו דער סאָפא, צו דעם קאַנטאָרעל, צו די וויכע אַרם-טשערס (פאָטעלען), צום צונויפגעלעגטען טיש, ווייל יעדער ווינקעל איז איצט, ווי א באַזונדער צימער אַליין. און אָט דארום האָט מען אנגעהויבען ברויכען אַזוי פיעל עלעקטרישע לאָמפּען. א לאָמפּ אין יעדען פון אָט די צענ-

טערם איז א גרויסע ציהרונג, און גיט די מיטגלידער פון דער פאמיליע עפּעס ווי א מין פּריוואטע אָבגעזונדערטקייט, גלייך ווי מען וואָלט זיך געפונען אליין אין א צימער, זיצענדיג מיט א בוך אין דער האנט, אָדער מיט עפּעס אַן אַנדער באַשעפטיגונג.

די קליינע טישעלעך. — מיט אַט דער נייער איינריכטונג פון די מאָדערנע היימען זיינען אַנגעקומען די קליינע טישעלעך (די ענד־טייבעלס). יעדער צענטער אין צימער מוז האָבען א טישעלע פאר'ן בוך, פאר די סיגאַרען א. אַז. וו.

פּשוט עקאָנאָמיש. — מיט עטליכע קינדער איז ניט שטאַרק מעג־ליך צו וואוינען אויף דעם פּלאַן, ווי מיר האָבען באַשריבען. אָבער אפילו אין אַט דעם פאַל איז בעסער צו האָבען ווייניגער צימערען, אָבי גרויסע; קאָן מען זיי אַלע ברויכען דעם גאנצען טאָג, אלס זאָל און פאר אלע אַנדערע נויטיגקייטען, ניט האָבענדיג קליינע שלאָפצי־מערלעך, וואס שטעהען געוועהנליך א גאַנצען טאָג לעדיג, כאָטש ראַמען און פּוצען ארום זיי איז שטענדיג פאַראַן גענוג.

קאָלירען פרישען אויף דאָס צימער. — פריהער האָבען מיר רעקאָמענדירט צו האָבען איין קאָליר אויף די ווענט. דאָס איז זעהר שעהן, אָבער דערצו מוז מען אריינברענגען א פּאָר אויפלעבענדע קאָ־לירען, און דאָס קריגט מען מיט דער פולער האנט, ווען מען הענגט אויף א בלומענדיגען שטיק טעפּעסטרי (קוליעס), אָדער א שעהן שטיק טשינץ איבער דער סאָפא, אָדער דעוועגפּאָרט. דאָס גיט אַט דעם ווינקעל אויך צו הויכקייט און איז היינט מעהר מאָדיש ווי א בילד. „סאַוטה סי" הענגינגס זיינען זעהר אַנציהענד (אין די גרויסע קלייטען). די קישעלעך אויף דער סאָפא דאַרפען זיין אין פארשיידענע העלע קאָלירען, אָבער זיי זאָלען ניט שטעכען אין די אויגען, ווי געזאָגט פריהער.

הויז ניט קיין בילדער גאַלעריע

עס איז אויך די נייגונג פון די נייע צייטען צו האלטען וואָס ווע־ניגער בילדער אויף די ווענט. א בילדער־גאַלעריע איז פאַראַן אין מוזייאום, אָבער אין דער היים דאַרפען די ווענט זיין וואָס ווייניגער פאַרהאַנגען. דאָס גיט דעם צימער צו א פרייקייט און עס איז טאַקע פּראַקטיש אויך — ווייניגער שטויב־האַלטערס.

ניט אונטער דער סטעליע. — די פּאָר בילדער, וואָס הענגען שוין יא, זאָלען ניט אַנשפּאַרען סאַמע אונטער דער סטעליע, ווי מען זעהט אין אייניגע הייזער. זיי דאַרפען הענגען, אַז עס זאָל זיין באַ־קוועם זיי צו באַטראַכטען.

ניט אין איין ליניע. — אויב מעגליך, הענגט די בילדער ניט אויסגעצויגען אין איין ליניע. זאָל דאָס צווייטע הענגען אַביסעל ווייי־טער און נידעריגער, ווי דאָס ערשטע.

פּאַרהיטען דאָס בילד. — א שווער בילד דאַרף הענגען אויף

צוויי בילדער-האַטשיקעס און יעדעס יאָהר דאַרף מען בייטען דאָס דראָט, ווייל עס זשאַווערט און קאָן זיך איבעררייסען.

פאַמיליען בילדער אַ פּריוואַט זאַך.

דאָס פּלאַץ פאַר פאַמיליען-בילדער איז ביי זיך אין שלאָפצימער, אָדער אַזוי אין אַ פּריוואַט-צימער. יענעם איז ניט אינטערעסאַנט אָנ-צוקוקען די באָבע אָדער די מאַמע אונזערע: קרובים זיינען נאָר אונז אַליין טייער, טאָ וואָרום ארויפצווינגען זיי אויף די געסט?

בילדער פאַר געסט. — בילדער פאַר געסט צו זעהן דאַרפען פאַרשטעלען עפּעס, ניט פון אונזער פּערזענליכען לעבען. אַ שעהן נאַטור-בילד אָדער אפילו דאָס בילד פון גרויסע באַריהמטע מענשען מאַכט אויך ניט אויס.

איינפאַכע ראַמען. — איינפאַכע גלאַטע ראַמען פון גוטען האָלץ, אפשר מיט אַ קליין מוסטערעל ביים עק, איז אַ סך שעהנער, ארטיס-טישער, ווי די גרויסע גראָביאַנסקע געגילדעטע ראַמען.

ניט אָנזעהן דעם דראָט. — קליינע בילדער איז שעהנער צו הענגען אַזוי, אַז דער דראָט זאָל זיך גאָר ניט אָנזעהן. עס זיינען פאַראַן דערצו גלעזערנע שטיפטלעך, וואָס פיהרט ניט איבער די וואַנט.

צופיל אָנגעמאָזיעט. — הענגט ניט קיין בילדער אויף ווענט, וואו עס זיינען פאַראַן פּענעלס. דאָס קומט אויס צו אָנגעמאָזיעט.

באַוואָרענט די ראַמען. — באַוואָרענט אייערע געגילדעטע ביל-דער-ראַמען געגען פליגען. שטויבט זיי גוט אָפּ און באַשמירט זיי מיט אַ ווייך בערשטעלע איינגעטונקט אין ציבעלע-וואַסער. קאָכט אָפּ פיר ציבעלעס אין אַ פיינט וואַסער.

פאַרדעקט דאָס געגילדעטע. — קויפט „פאַרטשמענט סייז", צופיהרט עס מיט אַ ביסעל טערפּענטין און באַשמירט די ראַמען און לאָזט זיי אָפּטריקענען, ניט געווישטערהייט. דאָס פאַרהיט דאָס גע-גילטע ניט שוואַרץ צו ווערען.

פאַרריכט די ראַם. — מישט אויס פּוטי (קיט) מיט אַביסעל מעהל, אַז עס זאָל ניט זיין אַזוי פעט און דערמיט איז גוט צו פאַר-ריכטען אָפּגעטשיפּטע געגילדעטע בילדער-ראַמען. ווען דאָס ווערט גוט פאַרטריקענט, געהט מען עס איבער מיט גאָלד-פאַרב און מען דערקענט אפילו ניט.

פאַרשידענעס

ווען שפּאַליער בליאַקירט. — ווען דער שפּאַליער אויף די ווענט בליאַקירט איז גוט אָפט איבערצוהענגען די בילדער אויף אַן אַנדער פּלאַץ. פאַרשפּאָרען צו ווערען פלעקען, און מען מוז שוין טאַקע האַלטען די בילדער נאָר אויף די פריהערדיגע פּלעצער.

דאָס האָלץ אַרום. — דאָס האָלץ אַרום די ווענט פּאַסט צו אָלץ, ווען עס איז בלויז געוואַרנישט אָדער געפאַרבט ווייס.

נאָר גוטע פאַרב. — ווען ווענט זיינען געפאַרבט מיט אַ גוטער פאַרב קאָן מען זיי לייכט וואַשען מיט אַ ריינער שמאַטע איינגעטונקען אין וואַרימע מיליענקעס פון ווייסער זייף און דערנאָך אָפּשווענקען. שטאַרק פאַרשמירטע פלעצער מעג מען איינרייבען מיט וויטינג (פיינט סטאָר) און גוט אָפּוואַשען מיט קאַלטער וואַסער.

מאַכט דעם שטעקען גלאַט. — ווישט אָפּ מיט אַ ביסעל קעראָסין דעם שטעקען פון די פאַרטיערס, וועט איהר זעהן, ווי לייכט די מעשענע אָדער הילצערנע רינגען וועלען זיך קענען איבעררוקען.

אויפצוהענגען פאַרהאַנגען. — הענגט ריכטיג אויף דעם שטע־קען. וואַרפט אַריבער די פאַרהאַנגען און כאַפּט זיי אויבען צו מיט אַ פּאָר שפּילקעס, אַז זיי זאָלען ניט אַראָפּפאַלען. איצט שלאָגט צו פון אונטען יעדען שפּיץ מיט אַ שפּילקע, אָדער מיט אַ קליין טשוועק־קעלע וואו איהר ווילט: צי ארום דער פאַדלאָגע, אָדער צו דער ראַם פון דעם פענסטער. דאַן ציהט די פאַרהאַנגען גוט אָפּ איבער'ן שטע־קען, פאַרנייהט זיי דאָרט פון אויבען, אָדער שטעקט אַן שפּילקעס, און די פאַרהאַנגען וועלען ארויסקומען גלייך, ווי אַ סטרונע, און איהר וועט ניט דאַרפען אַלע מאָל אַראָפּשפּרינגען צו קוקען צי זיינען זיי גלייך.

אַן עבירה אָוועקצואוואַרפען. — גוטע אַלטע שמוציגע ווינדאָו שעידס (שטאָרעס) קאָן מען אַראָפּנעמען פון די קיילעכיגע שטעקענס, אויפטרענען דעם אונטערשטען זוים און דעם זוים צושלאָגען צום שטע־קען, און די אויבערשטע זייט, די ריינע, פאַרזוימען, דאַן אריינרוקען דאָס דינע שטעקעלע און די שעיד איז ווידער ניי. אָבער מען גיט זיי אָוועק רייניגען, וואו מען רייניגט מלבושים טרוקענערהייט. דאָס קאָסט זעהר ווייניג.

ביליגע ווינדאָו שעידס. — פאַר די אויבערשטע צימערען קען מען לייכט מאַכען ווינדאָו־שעידס פון שטאַרקער געלער לייווענט אָדער זאַנע. מישט צו אַביסעל גלאָו־סייז (אין פיינט סטאָר), אָדער גומע־ראַביקע צו דעם קראָכמאַל, ווערען זיי זעהר שטייף. פון דרויסען זעהען זיי ניט אויס ערגער פון די גוטע לייווענטענע, און וואַשען וואַשען זיי זיך ווי אַ העמד. די נויטיגע שטעקענס קריגט מען אין אַ בילדער־און ראַמען־קלעיט.

באַהאַלטען אויף אַ לאַטקעלע. — נאָכ'ן שפּאַלירען די ווענט איז גוט צו האַלטען שטיקלעך. ווען עס ווערט דערנאָך אַ ריס, רייסט אָפּ אַ שטיקעל אַזוי, אַז די עקען זאָלען ניט זיין גלייך, ווי ארומגעשווירען; זאָלען זיי בעסער זיין ווי ווען מען גיט עס אַ ריס אָפּ, מיט דינינקע פעדעמלעך ארום. קלעפּט צו און מען דערקענט אַפילו ניט.

הענגט זיי לופטערן. — לייס־פאַרהאַנגען איז גוט ארויסצוהענגען אָפט לופטערן אין ניט קיין שטאַרק ווינטיגען טאָג. דאָס ווינטעל שלאָגט ארויס דעם שטויב און זיי בלייבען ריין אַ סך לענגער.

קאַפּיטעל 23.

אין שלאָפצימער

רוהיגער שלאָף, ז. 434. — אנטלויפט פון פינסטערע שלאָף-צימערען, ז. 436. — שלאָפען אין דרויסען, ז. 436. — מאַטראַצען, ז. 438.

רוהיגער שלאָף.

אום דער שלאָף זאָל זיין אמת רוהיג און ערפרישענד, מוז דער גאַנצער קערפּער ליגען נאָכגעלאָזט. קיין שום גליד טאָר ניט זיין אָנגעצויגען. אָבער איבער די הויכע קאָפּ-קישענס „זיצט" מען, ניט מען ליגט, און די מוסקולען פון דער פּלייצע זיינען אָנגעצויגען, און קיין רוה איז דאָס שוין ניט.

אין גאַנצען אויסגעצויגען. — דער קערפּער מוז ליגען אין גאַנצען אויף דעם מאַטראַץ, נאָר דער קאָפּ מעג זיין אונטערגעשפּאַרט מיט אַ קליין קישעלע. אַפּילו דער אַקסעל דאַרף אָנריהרען דעם מאַטראַץ.

באַקוועמע קישעלעך. — גוטע קישעלעך זיינען דרייסיג אינטשעס לאַנג און אַכצעהן אינטשעס ברייט און ניט שטאַרק אָנגעשטאָפּט מיט פּעדערען. מען קאָן אַזעלכע קליינע קישעלעך לייכט וואַשען, לופטערען און אָנציהען, ניט אָפּרייסענדיג ביי זיך דאָס געזונט. אויף די גרויסע בעבעכעס רוהט מען ניט גוט.

ניט נאָהענט צו דער וואַנט. — ווען דאָס בעט שטעהט צוגערוקט צו דער וואַנט, שלאָגט זיך די אויסגעאָטעמטע לופט אָן אין איהר, און דער מענש אָטעמט זי צוריק איין. אַ בעט מוז, ווי ווייט מעגליך, שטעהן אין מיטען צימער, ווערט טאַקע אין איין וועגס לייכט צוצוקומען פון ביידע זייטען.

אין באַזונדערע בעטען. — אין באַזונדערע בעטען קאָן זיך יעדער צופּאַסען צו דער וואַרימקייט, וואָס ער דאַרף האָבען און ווערט ניט געשטערט אין שלאָף פון דעם צווייטען. אַ חוץ דעם פאַרשפּאַרט מען איינצואָטעמען דעם צווייטענס אויסגעדרוכעטע לופט, וועלכע איז שעדליך.

אָפּט בייטען אונטערוועש. — מען דאַרף אָפּט בייטען אונטערוועש און קיין מאָל ניט טראָגען עס דעם גאַנצען מעת-לעת. ביינאַכט דאַרף מען דאָס לופטערען אויף די בענקלעך נעבען אָפענעם פענסטער און אַליין שלאָפען אין פריש-אויסגעלופטערטע נאַכט-וועש.

וואו צו לופטערען. — זאָלען די בענקלעך מיט'ן טאָג-וועש ניט

שטעהן סאַמע ביים נאָז פון דעם שלאָפענדען, אַז ער זאָל ניט איינ־דוכען דעם ריח פון די אויסגעטאָנענע מלבושים, וועלכע האָבען אויף זיך דעם ריח פון לייב.

גאָר ניט אויסגעלופטערט. — ווען מען לעגט צונויף דאָס בעט־געוואַנט אַ קישען אויף אַ קישען און מען לעגט זיי ארויף אויפ'ן פענס־טער לופטערען, ווערען אפשר די עקען אָפּגעפרישט, אָבער ניט די פּלעצער, אויף וועלכע מען לעגט דעם קאָפּ. דאָרט בלייבט די פאַר־דומפּטקייט, ווי פריהער. בעט־געוואַנט מוז מען צוואוואַרפען אום די לופט און די זון זאָל ארומנעמען יעדעס פיצעל. די זון הרג'עט אוועק אַלע מיקראָבען.

ליבען ניט די זון. — פעדערען איז ניט גוט צו לופטערען לאַנג אין דער זון. דער אייל אין זיי ווערט אויסגעטריקענט און זיי קריגען אַ שלעכטען גערוך. אויב מעגליך ציהט אַראָפּ פון זיי די ציכלעך און לופטערט די ציכלעך אַליין אין דער זון.

וואַרימער און ריינער. — אַ פּאָר דינע וואָלענע בלענקעטס זיינען וואַרימער, ווי איין גראָבע וואַטענע קאָלדרע, ריינער אויך, ווייל מען קאָן זיי וואַשען אָפטער. די לופט צווישען די בלענקעטס גיט די וואַרימקייט.

ליילעך אונטער די בלענקעטס. — ווען מען שלאָפט צוגעדעקט מיט אַ ליילעך אונטער די וואָלענע בלענקעטס, ווערען זיי באַשיצט פון פנים און פון די הענט און ווערען ניט קויטיג. אַזעלכע בלענקעטס דאַרף מען אָפט לופטערען אין דרויסען, אָבער וואַשען זיי איז גענוג איין מאָל אַ יאָהר.

באַשיצט די בלענקעטס. — עס איז גוט צו קויפען ליילעכער אויפ'ן יאַרד, קאָן מען זיי מאַכען לענגער ווי די פאַרטיג־גענייהטע. כאָטש אַ צוואַנציג אינטשעס דאַרף מען אַריבערבויגען ביים פנים, אום ריכטיג צו באַשיצען די בלענקעטס אָדער די קאָלדרע. אַפילו פאַר'ן מאַטראַץ דאַרף אויך דאָס ליילעך זיין גאַנץ לאַנג, אום מען זאָל קאָנען ריכטיג ארונטערבויגען און האָבען אַ גלאַט בעט.

אַ בלענקעט ליילעך. — אום ווינטער איז קאַלט צו שלאָפען צווישען ליילעכער, ווען דאָס פענסטער שטעהט אָפען. זיי לאָזען אריין קעלט. די דינע באַוועלנע בלענקעטס זיינען גוט אויף אויפצושפּרייטען אין בעט און אויך אויף אונטער דער קאָלדרע. זיי וואַרימען זעהר גוט. אָבער מען דאַרף זיי בייטען אַזוי אָפט, ווי די ליילעכער. זיי זיינען אַזוי ביליג, אַז עס לוינט זיך צו קויפען עטליכע אויף אמאָל, אַז מען זאָל יעדע וואָך קאָנען האָבען פרישע.

צונויפגעלעגטע קאָלדרע צופוסענס. — מיט די פענסטער אָפען, ווערט פאַרטאָג קאַלט אין שלאָפצימער. עס איז דארום גוט צו האַל־טען אַ צונויפגעלעגטע קאָלדרע סאַמע צופוסענס ,וועלכע מען קאָן געבען אויף זיך אַ ציה ארויף. לעגט די קאָלדרע אַזוי צונויף, אַז איין ברעג זאָל זיין באַקוועם אָנצונעמען און געבען אַ ציה צו זיך. ביי די אַמעריקאַנער איז דאָס אַ מנהג פון דור דורות און נאַטירליך האַלטען

זיי זעהר שעהנע קאָלדרעס אויפ'ן בעט, ווייל זיי ליגען אפילו בייטאָג צונויפגעלעגט אויפ'ן עק בעט.

די קרייזי קווילטס אָדער די קאָלירטע וואָלענע אינדיען בלענקעטס זיינען זעהר שעהן צו אָט דעם צוועק.

אַנטלויפט פון פינסטערע שלאָפצימערן. — אַ שלאָף-צימער, נאָך מעהר ווי יעדעס אַנדערעס צימער, מוז זיין ליכטיג און האָבען די זון אַ פּאָר שעה אין טאָג. דאָס שלאָף-צימער מיט די פענסטער צו דער סאַוטה איז דאָס בעסטע. עס איז קיהל אום זומער און ווארים אום ווינטער. אָבער אַ צימער אָהן דער זון איז ניט קיין פּאַסענד צימער, אַפילו ווען עס איז ליכטיג. דאָס ווערטעל, וואָס זאָגט, אַז „אין דעם צימער, אין וועלכען די זון קומט ניט אריין, קומט דער דאָקטאָר יאָ אריין", איז ריכטיג, ווי גאָלד. די זונען-שטראַהלען הרג'ענען אַוועק אַ סך סאָרטען מיקראָבען און מענשען מוזען אַנהויבען טראַכטען פון פאַר־היטען קראַנקהייט און ניט מוזען קורירען קראַנקהייט.

אַ צוג-ווינט נויטיג. — אַ שלאָף-צימער, וואָס האָט ניט קיין צוג, טויג אויף כפּרות. ווען מען אָטעמט ארוים די לופט איז זי אַ סם. דאָס קלייבט זיך אָן אין שלאָף-צימער, און מוז אין דער פריה „ארויס־געוואַשען" ווערען פון אַ שטאַרקען שטראָם פרישער לופט. מען טאָר ניט וואוינען אין צימערען מיט די עיר-שעפטס, אָדער סקאַי-לאַיטס. און ווען מען וועט אַזעלכע הייזער אויסווייכען, וועלען די לענדלאָרדס זעהן זיך אָן עצה געבען. אין אַ שלאָף-צימער מוז זיין אַ טיר גראָד געגען די פענסטער, אַז עס זאָל קאָנען זיין אַ צוג.

מיר אָטעמען אקסידזשען. — יעדע מינוט פון לעבען מוזען מיר האָבען דעם פרישען אקסידזשען פון דער לופט. די פענסטער טאָרען קיין מאָל ניט זיין פאַרמאַכט. זאָל מען שלאָפען מיט אַ ווארים העמד, אפשר אַ טשיפּעק אויפ'ן קאָפּ, אָבער אין גרעסטען פראָסט מוז דאָס פענסטער אַריינלאָזען פרישע לופט. באַשיצט זיך פון ווינט מיט אַ שפּאַ־נישער ווענטעל, אָדער עפּעס אַנדערש, אָבער קיין פאַרמאַכט פענסטער טאָר ניט זיין אין שלאָף-צימער.

ניט באַהאַלטען דעם קאָפּ. — עס איז זעהר שעדליך צו שלאָפען מיט'ן קאָפּ אונטער דער קאָלדרע. קיין פרישע לופט קומט אָהין ניט אריין, אָטעמט מען דאָן טאַקע די זעלביגע לופט, וואָס מען האָט נאָר־וואָס אויסגעאָטעמט. דאָס איז אַ סם.

נאָך בעסער, ווי אין לופטיג צימער. — שלאָפען אין לופטיגע צימערען איז גוט, אָבער אין דרויסען אויף אַ סליפּינג פּאָרטש איז נאָך בעסער. דאָס איז גאָר אָן אַנדער מין שלאָף. ווי ווייט מעגליך מוז מען אַנהויבען פאָדערען גאַניקעס ביי די לענדלאָרדס. אין אָן אייגענעם הויז איז דאָך שוין אָפּגערעדט. פאַרזעצט אַ משכן און מאַכט זיך אַ סליפּינג פּאָרטש.

אַ שאַפּע אויפ'ן פּאָרטש. — אין אַ ווינקעל פון סליפּינג פּאָרטש

איז גוט אויסצובויען אַ טיפע שאַפע אויף צו האַלטען עטליכע איבע־ריגע קאָלדרעס און די געלופטערטע נאַכט־וועש.

באַשיצט פון רעגען. — ווען מען האָט דאָס מזל צו שלאָפען אויף אַ סליפּינג פּאָרטש קויפט אין די אַרמי־קליימען ראָבערנע פאַנטשאָוס אויף איבערצודעקען יעדעס בעט געגען רעגען.

ווען אָנצוהויבען שלאָפען אין דרויסען. — הויבט אָן צו שלאָפען אין דרויסען אין די ערשטע מאָנאַטען פון ספּרינג (ווּעסנע) און האַלט דאָס אָן ביז דער שניי דעקט שוין צו דאָס בעט.

מען קאָן שלאָפען אַפילו אום ווינטער. — אַפילו אום ווינטער קאָן מען שלאָפען אויפ׳ן סליפּינג פּאָרטש, אַבי מען באַוואָרענט די נאָרט־זייט פון ווינט. עס זיינען פאַראַן אַזעלכע שלאָף־זעק און, אָנטוענדיג אַ ווארימען טשיפּעק אויפ׳ן קאָפּ, קאָן מען שלאָפען אין די גרעסטע פרעסט. שלאָפען דען קינדער ניט אָפּ אין פּאַרק שטונדען לאַנג?

נאַכט־לופט דאָס זעלביגע ווי טאָג־לופט. — עס איז אַ פאַלשע איינבילדונג, אַז די נאַכט־לופט איז שעדליך. די פענסטער מוזען זיין אָפען בייטאָג און ביינאַכט, זומער און ווינטער, איבערהויפּט אין שלאָף־צימער.

באַשיצט די פאָרהאַנגען ביינאַכט. — ווען די פענסטער שטעהען אָפען ביינאַכט איז גוט די פאָרהאַנגען צוצושפּיליען אין דער הויך, ווערען זיי ניט אַזוי שנעל קויטיג.

פאַרבעטען דאָס ברייטע בעט. — לעגט אַוועק דאָס ליילעך נאָר צו־קאָפּענס און בויגט אַרונטער אונטער׳ן מאַטראַץ. לעגט אַרויף דאָס צווייטע ווייסע ליילעך אָדער בלענקעט, וואָס ליגט אונטער דער קאָל־דרע. לעגט אַוועק די קאָלדרע און די דעק, שטעלט אויף די קישענס, דעקט זיי צו מיט די צודעקלעך און אָט איז דער צוקאָפּענס פאַרטיג. איצט געהט איבער צופוסענס פון בעט און מיט אַ פּאָר באַוועגונגען ציהט איהר אַלץ אַרונטער און דאָס בעט איז צוגעדעקט און איהר האָט זיך פאַרשפּאָרט פינף און נײַנציג מאָל געהן אַהין און צוריק.

איינשיטען פון טשיז קלאָט (מערליע). — עס איז אַ גוטער פּלאַן צו האַלטען די פעדערען פון קישען אין אַ טשיז־קלאָטענעם איינשיט און פון אויבען אַ ריכטיגען טיקינג, צונויפגעשפּיליעט מיט קנעפּ־לעך. מען קאָן די איינשיטען אַראָפּנעמען און אָפּט וואַשען, און לופּ־טערען די פעדערען איז אויך לייכטער אין דעם דינינקען איינשיטעל, די לופט געהט לייכט דורך.

די איבערבעטען. — מען מעג שוין אויפהויבען די הענט צום הימעל און דאַנקען, וואָס די איבערבעטען געהען שוין אַרויס פון דער מאָדע אַלס צודעקען. קיין ערגערע זאַך האָט זיך צו אונז ניט פאַר־שלעפּט פון דער נאַרישער פאַרגאַנגענהייט ווי די פעדער־בעטען. ער־שטענס, קאָן מען זיי ניט האַלטען ריין. עס איז זיי שווער צו לופּ־טערען, און פון וואַשען איז דאָך שוין אָפּגערעדט. אַפילו ריינע ציכען אָפּט אָנצוציהען איז אויך שווער. אָבער דער עיקר איז דאָס, וואָס

אונטער זיי שוויצט מען, און קיין ריכטיגער שלאָף איז דאָס ניט, ווען מען איז צו ווארים איינגעדעקט.

קינדער נעצען דאָס בעט. — אי ווען קינדער זיינען ווייניג צוגעדעקט, אי ווען זיי זיינען שטארק ווארים צוגעדעקט, נעצען זיי אין בעט. מען דארף זוכען דעם מיטעלפונקט — ניט קאַלט און ניט היים. פעדער־בעטען זיינען באַרבאַריש. אויב איהר זיינט געבענשט מיט אַן איבערבעט, מאַכט אַ סך קליינע קישעלעך און ווערט אַ מאָדערנער מענש.

באַשיצען דעם מאַטראַץ. — מאַטראַצען קאָנען בלייבען אויף אייביג ריין, ווען מען באַשיצט זיי גוט. אַ ציך פון געלער לייוונט איבער'ן מאַטראַץ האַלט די סחורה ריין, אָבער מיט קינדער איז דאָס ניט קיין גענוגענדע באַשציונג. אַ ראָבער שיטינג איז פשוט אַ גרויסע נויטיגקייט.

באַשיצט די ראָבער שיטינג. — אָט דאָס ניצליכע ראָבער־שיטינג האָט אָבער דעם חסרון, וואָס עס דרעהט זיך איין און קנייטשט זיך צוזאַמען און עס קומט אָפט אוים צו שלאָפען אויף גאָר ניט קיין גלאַט בעט. אָבער ווען מען ציהט עס נייערהייט גוט אוים אויפ'ן מאַטראַץ און מען באַדעקט עס גלאַט מיט אַ דאָפּעלטען קאָטען־בלענקעט (באַוועלנע קאָלדרע), וועלכע איז גרוים גענוג, אַז עס זאָל זיך גוט ארונטערבויגען אונטער'ן מאַטראַץ, איז שוין די גאַנצע פראַגע פאַרענטפערט. ערשטענס, איז ווארימער און ווייכער; צווייטענס, לאָזט די קאָלדרע דאָס ראָבערנע ליילעך זיך ניט אַוועקריהרען פון פּלאַץ, אויף וועלכען מען האָט עס צוערשט אַוועקגעלעגט, און דאָס בעט בלייבט גלאַט.

באַוואָרענט זיך מיט אַ צוויי־דריי קאָלדרעס. — אַזעלכע קאָלדרעס דאַרפען זיין אין הויז אַ צוויי־דריי. ווען עס קומט אוים איבערצובייטען אויף שנעל, זאָל ניט אויספעהלען. דער דאָזיגער פּלאַן איז גוט פאַר'ן קינד'ס בעטעל און וועגעלע אויך.

ריין האַלטען דעם מאַטראַץ. — איין מאָל אַ וואָך קלאַפּט אוים און בערשט אָפּ דעם מאַטראַץ, וועט דער שטויב פאַרשפּאַרען אריינצודרינגען אינווייניג. דער וועקיום איז ווי געוואונשען צו אָט דער ארבייט.

לופטערען דעם מאַטראַץ. — טראָגען דעם מאַטראַץ אָפט אין דרויסען איז קיין קלייניגקייט ניט, אָבער מען קאָן איהם האַלטען גוט דורכגעלופטערט, ווען מען הויבט איהם אונטער אין דער מיט יעדען טאָג. ווען מען לופטערט דאָס איבעריגע בעט־געוואַנט אויף די אָפענע פענסטער, נעמט איהם די לופט דורך.

האַלט זיך בעסער. — אַ מאַטראַץ איז גוט אָפט איבערצוקערען אויף דער אַנדערער זייט און אויך אויסדרעהען איהם מיט דער וואַנטזייט צו דער פאָדערשטער זייט, דריקט ער זיך איבעראַל גלייך איין און עס ווערען ניט קיין בערג. טוט דאָס זעלביגע צום ספרינג אויך.

קאַפּיטעל 24.

אין באָד־צימער

די וויכטיגע ראָלע, ז. 439. — ריינקייט אין באָד־צימער, ז. 440. — אָרדנונג אין באָד־צימער, ז. 442.

די וויכטיגע ראָלע

אין אַ מאָדערנעם הויז שפּילט דאָס באָד־צימער אַ וויכטיגע ראָלע. פּערזענליכע ריינקייט האָט פריהער קיין מאָל ביי דער מענשהייט ניט פאַרנומען אַזאַ גרויס פּלאַץ אין זייער טעגליכען לעבען, ווי היינט. אויב עס זאָל טאַקע זיין אמת, וואָס מען זאָגט, אַז די ציוויליזאַציע פון אַ פאָלק ווערט געמאָסטען מיט דער צאָהל זייף, וואָס ווערט פאַר־ברויכט ביים עולם, וואָלטען מיר, די אַמעריקאַנער, שוין ווייט אָנגע־שפּאַרט. אָבער לײדער שטעהט נאָך די ציוויליזאַציע אַ סך נידעריגער ביים גרויסען עולם, ווי די צאָהל זייף, וואָס ווערט שוין אין אמעריקא געברויכט. דאָך מעג מען שוין קוקען אויף דעם ענין פון זייף, ווי אויף אַ פרעהליכער ערשיינונג, און די ציוויליזאַציע וועט שוין יאַקאָס אויך אָנקומען. ריינקייט, זאָגט מען, איז גאָטליכקייט. זיך אַ סך וואַשען, זיך אָפּט באָדען איז אַ גרויסע הילף צו אַ געזונטען צושטאַנד פון קער־פּער, און דארום שפּילט דאָס באָד־צימער אַ גרויסע ראָלע ביים בויען פון אַ הויז. מען בויעט שוין אין אָט דעם צימער אריין אַלץ מעהר שעהנקייט, אַלץ מעהר בעקוועמליכקייט און אַלץ מעהר סאַניטאַרישע איינריכטונגען, און די אַמעריקאַנער באַלאַבאָסטע זוכט אַלץ מעהר צו האַלטען אָט דאָס צימער אַזוי, אַז פאַר'ן אויג זאָל עס אויך זיין אַזוי אַנגענעם, ווי די אַנדערע צימערען פון הויז.

די ערשטע פאָדערונג. — די ערשטע פאָדערונג איז אַז אין באָד־צי־מער מוזען זיין גענוג טאָול־רעקס אויף צו הענגען האַנדטיכער. די פּאַר־צעלייענע, וועלכע מען מאַכט היינט, זיינען אַ סך בעסער, ווי די מע־טאַלענע, אויף וועלכע די האַנדטיכער זשאַווערען זעהר אָפט.

אַ מעדיצין שאַפּקעלע. — ווי קומט מען גאָר אוים אָהן אַ מעדי־

צין קעבינעט (אַ שאַפּקעלע מיט מעדיצין און פלעשעלעך) אין באד־צימער? צום גליק בויעט מען זיי שוין היינט אין דער וואַנט אַריין. אָבער דאָרט, וואו זיי זיינען ניטאָ, איז ראַטזאַם דאָס אַליין צו קויפען און האַלטען עס אָנגעפילט מיט נויטיגע זאַכען אויף צו גיבען די ערשטע הילף, ווען מען פאַלט איין, אדער מען קריגט אַ וואונד.

טוילעט פּאַפּיר. — אין אונזערע היגיענישע צייטען קוקט מען אויף גוטע, גלאַטע טוילעט פּאַפּיר, ניט נאָר ווי אויף אַ בעקוועמליכקייט, נאָר ווי אויף אַ נויטיגקייט. צו געברויכען אַבי וואָסער פּאַפּיר איז אַמאָל פאַרבונדען מיט געפאַהר, ווייל מיקראָבען ווערען אַמאָל אַריינגעבראַכט אין קערפּער אַריין און עס קאָסט אַמאָל טייערער, ווי די עטליכע סענט, וואָס גוט פּאַפּיר קאָסט.

וואָס טייער איז ביליג. — אין די גרויסע קלעטען פאַרקויפט מען טוילעט פּאַפּיר מיט צוויי טויזענט און אויך דריי טויזענט בלעטלעך אויף אַ ראָול. דאָס קומט געדיכט אויפגעוויקעלט און דאָס פּאַפּיר איז ווייך, דין און ריין. עס קאָסט אַביסעל טייערער, ווי די ביליגע, האַרטע און ניט גאַנץ ריינע פּאַפּיר. אָבער וואָס טייער פריהער, איז אַלץ ביליגער שפּעטער. יעדע באַלעבאָסטע וואָלט געדאַרפט האַלטען אין הויז אַ האַלבען טוצען ראָלס אום עס זאָל קיין מאָל ניט קומען דערצו, אַז מען זאָל מוזען ריזיקירען און ברויכען ניט קיין ריין פּאַפּיר.

ריינקייט אין באַד־צימער

ווי העסליך עס איז, ווען מען קומט אַריין אין באד צימער און מען געפינט די זייף אין שיסעלע פאַרשמוצט. ניט ווילענדיג גיט מען אַ טראַכט פון דער נאַכלעסיגקייט און עגאָאיזם פון דעם פריהערדיגען מענשען, וואָס האָט זיך געוואַשען. אָבער עס איז אזוי לייכט די זייף שטענדיג איבערצולאָזען ריין פאַר׳ן צווייטען, ווען מען וואַרפט די זייף נאָר אַריין אין דער שיסעל וואסער, ווען מען שווענקט די הענט אָב פון די מילינקעס.

מענשען דאַרפען ביי זיך אויסאַרבייטען אַ געוואוינהייט אויסצוּוואַשען די שיסעל (בייסין), אין וועלכער מען וואַשט דאָס פּנים, אום אַ צווייטער זאָל זי געפינען ריין. עס דאַרף שטענדיג הענגען אַ ריין שמאַטקעלע ערגעץ ביי דער זייט. מיט אַביסעל זייף אויף׳ן שמאַטקעלע איז דאָס גאָר קיין ארבייט ניט.

ניט לאָזען יענעם קיין שמוץ. — אי קינדער, אי גרויסע מוזען נאָך זיך אויסוואַשען די באָר, אַרומווישען די נאַסע פּאַדלאָגע, מיט זיך מיטנעמען דאָס ברודנע וועש און איבערהויפּט איבערלאָזען דאָס צימער אין דעם בעסטען אָרדנונג. אין אנשטענדיגע באַרדינג הייזער וויל מען גאָר ניט האַלטען אַזעלכע געסט, וואָס האַלטען ניט ווי עס געהער צו זיין אָט דאָס געמיינשאַפטליכע צימער. מיט אַביסעל אויפמערקזאַמקייט קאָן מען ביי זיך אויסאַרבייטען אָט די ניצליכע געוואוינהייט.

אָן אייגענעם האַנדטוך. — אַפילו אין דער אייגענער פאמיליע דאַרף זיך יעדער האָבען זיין אייגענעם פנים־און־באָד האנדטוך אויף אָן אבגעשטעלטען האַטשיק, אָדער טאָול־רעק. דאָס איז א שעהנע מידה און אָפט אויך גאַנץ עפּישענט, איבערהויפּט אין אַ פּאַרקעל־טונג, אָדער עפּעס אַ הויט קראַנקהייט.

ריינקייט אין דער ווייסער וואַנע (באָד). — די ווייסע באָד ווערט ניט אַזוי פיעל געברויכט, ווי דער קיך סינק, און דאַרום האַלט זיך דער גלעז לענגער. ביליגע פּוידערס מיט זאַמד זיינען שעדליך. מיט אַ שמאַטקעלע און נעפּטאַ זייף, אָדער אַנדערע זייף, אָדער מיט אַמאָניא וואַשט מען ריין אוים דעם שמוץ.

גאָר ניט קיין פיינקייט. — ווי קאָן ביי זיך אַ מענש פועל'ן און זיך רוהיג אַרויסגעהן פונ'ם באַד־צימער, איבערלאָזענדיג נאָך זיך די וואַנע מיט'ן שווארצען פּאַס בלאָטע אַרום? אַ דאגה איהם פאַר דעם צווייטען! מיט זייף אויף א שמאַטקעלע נעהמט זיך דאָס אַזוי לייכט אַראָפּ פרישערהייט.

טוילעט בייסען (שיסעל). — דאָס איז אַזאַ וויכטיגע זאַך אין אַ הויז, אַז עס פאַרדינט אַביסעל מעהר אויפמערקזאַמקייט, ווי אייניגע פּרויען שענקען איהם. אין דער אַלטער היים איז אָן „אָבטרעט" גע־האַלטען געוואָרען אין פאַראַכטונג. מען איז אַהין אריינגעקומען נאָר ווען די נויט האָט שוין געטריבען, און די באַהאַנדלונג פון אָט דעם ניצליכען פּלאַץ איז געווען, און איז נאָך אין די צוריקגעשטאַנענע שטעדטלאַך איצט אויך פשוט אַבשייליך. אָבער די ווייסקייט אַליין פון די שעהנע טוילעט בייסינס איז אַ גוטע אָנדייטונג, אַז דאָס דאַרף האָבען אַביסעל אויפמערקזאַמקייט און עס קאָן זיין אַ ציהרונג אין באַד־צימער. אָפט אויסוואַשען פאַרהיט פון דער געלקייט, וואָס קלייבט זיך דאָרט אָן און קיין שלעכטער גערוך, און קיין מיאוס'קייט פאַר'ן אויג וואָלט זיך ניט ענטוויקעלט.

דער גלעז וויכטיג. — אין טוילעט בייסין און אין דעם וואַש בייסין (וואַש שיסעל) מוז מען היטען דעם גלעז און ניט רייבען מיט די זאַמד פּוידערס. אַביסעל טערפּענטין, קעראָסין, אָדער אַמאָניא וואַשט זיי אוים. צום טוילעט איז גוט צו מאַכען אַ סוואָב (אַ שמאַטע אַרום אַ שטעקען) און יעדען טאָג גוט אויסווישען און גאָר ניט דערלאָזען, אַז געלקייט זאָל זיך אָנקלייבען. דאָס ברעטעל און אונטען אַרום די ברע־געס פון טוילעט, דאַרפען אויך יעדען טאָג אַרומגעוואַשען ווערען. אומאַנגענעהם זיינען אָט די זאַכען נאָר דאָן צו וואַשען, ווען מען דער־לויבט שוין דעם שלעכטען גערוך אָנצוקלייבען זיך; זאָנסט איז דאָס אַזאַ ארבייט, ווי יעדע אַנדערע.

פּאָדלאָגע פון קאַכליעס. — ווען אָט אַזאַ פּאָדלאָגע אין באַד צימער ווערט שטאַרק שוואַרץ איז גוט אָבצושמירען שטיקלעכוויים מיט צו־פיהרטען מיוריאַטיק עסיד, איינרייבען און באַלד יעדעס פיצעל אָב־שווענקען מיט ריינער וואַסער, אָבטרוקענען, און נעהמען זיך צום צוויי־

טען שטיקעל פאַדלאָגע. היט זיך און די קינדער פאַר דעם גאַז פון אַט דעם עסיד. דאָס איז אַ שאַרפער סם. (בלעטעל 365).

פאַרלאָזטע טוילעט בעסין. — ווען די געלקייט אין טוילעט בעסין איז שוין שטאַרק פאַרהאַרטעוועט, איז גוט אַריינצוגיסען אַביסעל מיוריאַטיק עסיד און וואַשען מיט דעם סוואַב. אָבער לאַנג טאָר מען דאָס דאָרט ניט האַלטען. עס עסט אָב דעם גלעז. שווענקט אַראָב און טוט עס באַלד נאָך אַמאָל, ביז די געלקייט געהט אַראָב.

פאַרלאָזטע טוילעט. — אָבער ווען מען וויל זיין עקאָנאָמיש און ניט דאַרפען גיסען אַ סך מיוריאַטיק עסיד, קאָן מען אויסשעפען דאָס וואַסער פון טוילעט בעסין, איבערלאָזענדיג בלויז אַביסעל און דאַן אַריינגיסען וועניג פון דעם עסיד, און דרעהען און דרעהען מיט'ן סוואַב. שווענקט באַלד אויס. עס זיינען אויך פאַראַן האַרטע האָהר בערשט־לעך דערצו.

פאַרלאָזטע טוילעטס. — צולאָזט צוויי עס־לעפעל לאַי (פאָטאַש) אין דעם טוילעט בעסין און לאָזט עס אַזוי שטעהן עטליכע שעה. דאָס עסט אויך אָב דאָס געלע. היט דעם פאָטאַש, אז א קינד זאָל עס ניט נעמען. דאָס איז סם.

טוילעט דעקלעך. — די בעסטע טוילעט דעקלעך זיינען די סעליולויד. עס זיינען פאַראַן עטליכע סאָרטען, אָבער עס לוינט זיך צו קויפען נאָר די בעסטע. זיי האַלטען זיך שטענדיג מיט אַ גלאַנץ. זיי זיינען לייכט ריין צו האַלטען, אָהן שפּאַלטען פאַר אומריינקייטען.

אָרדנונג אין באַד־צימער

קיינער ליבט ניט צו ווישען זיך מיט אַ צווייטענס האַנדטוך. עס איז דארום אַ גוטע מאָדע אין באַד־צימער צו האַלטען אַ פּאָר שעהנע, אויסגעפּרעסטע געסט־האַנדטיכער. די קינדער דאַרפען דאָס וויסען און ניט ריהרען. הענגט זיי אויף אַ ווייס ענעמעלטען „רעק", וועלכער קומט געוועהנליך מיט דריי שטעקעלעך. דאָס איז אַ שעהנע אָרדנונג.

אָרדנונג טאָג און נאַכט. — אין אייניגע פאַמיליעס ווערט פון'ם באַד־צימער אַ הקדש, ווייל מען טוט זיך דאָרט אויס אויף ביי נאַכט, און דאָס אָנטון בלייבט דאָרט אויף דער וואַנע, אויף דער טיר, די שיך און זאָקען אויף דער פּאַדלאָגע. דאָס איז אַ מיאוס'קייט, וואס קיין גוטע באַלאַבאָסטע טאָר ניט דערלאָזען. עס איז לייכט זיך אָבצוגעוואוינען דערפון. עס איז ניט שווער מיטצונעהמען מיט זיך די זאכען אין שלאָף־צימער אריין.

שטיקלעך זייף. — א שטיקעל זייף אין קאַשיקעל אין דער וואַנע, און א צווייטע שטיקעל אויף דער וואַש־שיסעל, און מעהר טאָר ניט געדאכט ווערען צוליב ריינקייט און אָרדנונג וועגען. די קליינע שטיקלעך דאָ און דאָרט שטעכען אין די אויגען. מען קלויבט זיי אָן, ביז מען קאָן זיי צולאָזען און מאַכען זייף דרעליעס, אָדער טאַקע זייף אליין.

גאָר ניט ציכטיג. — אין אייניגע הייזער דערלויבט די באַלאַבאָס־טע שמאַטקעס צו וואַלגערען זיך אין באד־צימער. די וואש רעגס מוזען הענגען אויף זייער אָבגעשטעלט פּלאַץ. דאָס שמאַטקעלע אויף צו וואשען די וואַנע און די וואַש־שיסעל אויף זיין פּלאַץ און מעהר טאָר ניט געדאַכט ווערען. די קעמלעך, די בערשטלעך, די צייהן־בערשט־לעך מוזען אַלע זיין אויף זייער פּלאַץ; טאַקע נאָר דאַן קאָן דאָס באד צימער אויסזעהן ווי געהעריג איז.

באַד־צימער קולימעל. — קויפט נאָר אַזעלכע קוליעמלעך, וועל־כע קאָנען זיך וואשען. פון׳ם אָפּטען נאָס ווערען, איז גוט דאָס אויס־צוואוואשען א פּאָר מאָל אין יאָהר, און נאַטירליך ווילט זיך ניט האָבען אין באד־צימער אָן אָבגעבליאַקירטען, העסליכען קוליעמעל.

אַביסעל אויפמערקזאַמקייט נויטיג.

איבערהויפּט מוז מען היטען, אז אין באד־צימער זאָלען זיך ניט פּאַרוואַלגערען שמאַטעס, עס זאָלען ניט פאַרגעסען ווערען זאַכען, וואס האָבען דאָרט ניט וואָס צו טון, ווען דאָס צימער בלייבען ריין און אנ־גענעהם פּאַר׳ן אויג.

גאָר ניט קיין ציהרונג אין באַד־צימער. — די האנדטיכער מעגען בלאַנקען פון ריינקייט, אָבער ווען מען גיט זיי א הענג־אויף אָט אַזוי ווי עס קומט אויס, אַבי אַרויס פון דער האַנט, זעהט אָט דאָס צימער אויס ווי א הקדש. יעדער דאַרף זיך מאַ־כען די געוואוינהייט צונויפצולעגען דעם האַנדטוך אין דער לענג אין צווייען און איהם אַריבערוואַרפען איבער׳ן טאַול־רעק, אויפ׳ן אבגע־שטעלטען פּלאַץ. אָרדנונג באַפּוצט דאָס צימער.

באַקוועם פּאַר דער באַד. — פון גראבען טערקישען האנדטוך מאַכט מען זיך א פּאָר מיטענס (הענדשקעס מיט איין פינגער), מען סיליעט אַריין אַ שטיקעל גומעלאַסטיק און מיט זיי איז גוט צו וואַשען זיך אין דער באַד. מען דערגרייכט צו יעדען חלק פון קערפּער. גלאַט א בייטעל פון אָט דער סחורה איז אויך גוט.

אַ וועהטאָג אין האַרצען.

פיעל באַלעבאָסטעס זיינען איבער דער ענגשאַפט אין די טענע־מענטס געצוואונגען צו געברויכען דאָס באַד צימער, ווי אַ קעמערעל אויף אַרויסצוהענגען זאַכען און אויף צו האַלטען אַ חלק פון זייער באַלעבאַטישקייט. עס איז אַ וועהטאָג אין האַרצען, אַז אין אַזאַ גרויסער וועלט, זאָל יעדער אינטש פּלאַץ אַזוי אויסגערעכענט ווערען. אָבער דאָך, קאָן מען אַפילו דאָרט מאַכען, אַז דער איינדרוק זאָל ניט זיין אַזוי שווער, ווי ער איז ליידער אין אייניגע באַד־צימערען. מען גיט זיך אַן עצה, מען קלאַפּט צו אַ ברייטע פּאָליצע פּאַר׳ן וואַש־קעסעל צ. ב. און מען הענגט אויף אַ שעהנעם קרעטאָנענעם פּאָרהאַנג, און ער פאַרדעקט שוין אַלע צרות.

קאַפּיטעל 25.

אין קיך

די קיך.

די קיך איז דער פרוי'ם שאַפּ. דאָ פאַרברענגט זי אַ סך צייט פון טאָג. פון דאַנען קומען אַרוים די נויטיגע באַקוועמליכקייטען פון לעבען. ניט נאָר ווערען דאָ באַזאָרגט די פיזישע באַקוועמליכקייטען פון דער פאַמיליע, נאָר דאָ הויבען זיך אויך אָן די מעגליכקייטען פאַר קאָפּ און גייסטיגע טעטיגקייטען, וועלכע הענגען אַזוי שטאַרק אָב פון ריכטיג צוגעפּאַרטיגטער שפּייז, ריינקייט פון וועש און פון די הונדערטער אַרבייטען, וואָס קומען אַרוים פון די הענט פון דער באַלעבאָסטע אין צייט פון איהר פאַרברענגען אין קיך. די פרוי אין קיך פיהרט ביז אין הויכען גראַד דורך די באַפעהלען פון דער וויסענשאַפט, וואָס האָט אַ שייכות צום געזונט און צו אַנדערע פיזישע נויטיגקייטען.

און אויב די קיך איז אַזאַ וויכטיג פּלאַץ, טאָ מוז דאָך אָט דאָס פּלאַץ זיין איינגעשטעלט אויפ'ן בעסטען אופן. ניט נאָר וואָלט עס געדאַרפט זיין געבויט לויט אַלע נייע פאָדערונגען פון דער אַרכיטעקטור, מיט אַלע באַקוועמליכקייטען, וואָס די היינטיגע ציוויליזאַציע קאָן שוין דאַקאַזשען, נאָר די פרוי וואָלט געדאַרפט אָט דעם שאַפּ איהרען אַליין איינאָרדנען אַזוי, אַז עס זאָל אין איהם זיין אנגענעהם צו אַרבייטען, און אַלץ וואָלט געדאַרפט זיין אַזוי אויסגעשטעלט, אַז עס זאָל זיין שעהן פאַר'ן אויג און באַקוועם פאַר די הענט, און זי אַליין וואָלט געדאַרפט זיין דער אַנגענעהמער צענטער אין אַן אנגענעהמער אומגעבונג.

די ווענט אין קיך. — אָט די ווענט וואָלטען געדאַרפט זיין פון אַ העלער פאַרב, אַז עס זאָל זיין פרעהליך אין די אויגען. אינטעליגענטע באַלעבאָסטעס שטרעבען אַפילו די קיך צו מאַכען פאַר אַ שעהן צימער, מען דאַרף דערצו ניט קיין פאַרמעגען. ערשטענס, דאַרפען די פּאָר בענקלאַך זיין פון דעם זעלביגען סאָרט, ניט איינס אַזוינס, און דאָס צווייטע עפּעס אַנדערש. ריינקייט און אָרדנונג אין אַ קיך איז נאָך

אפשר מעהר נויטיג, און ערפרישענד פאַר'ן גייסט ווי ערגעץ אין אַן אַנדער צימער.

צווייטענס, דאַרפען די פענסטער זיין שטענדיג ריין און פאַרהאַנגען מיט איינפאַכע אָבער ריין-געפּרעסטע פאַרהאַנגלעך, און די קיך זאָל זיין וואָס וועניגער אָנגעשטעלט מיט אומנוציגע זאַכען.

אָבער ליידער, זעהט מען אין אַ סך קיטשענס די ווענט טונקעל גרין, אָדער עפּעס אַ מיאוס'ען פּינק; דערצו נאָך זיינען זיי פאַרהאַנגען מיט ביליגע, פּאַפּירענע בילדער און קאַלענדאַרען; אויף צוועקעס הענגען בענדלעך, שמאַטעס; אין אַלע ווינקלען שטעהן אָנגעשטעלט עמערס, טעפּ און קעסטלעך.

מיט אַביסעל אויפמערקזאַמקייט, קאָן מען אַזוי איינאָרדנען, אַז קיין איין איבריגע זאַך זאָל ניט שטעהן און שטעכען די אויגען. ביי פיל פרויען קלויבען זיך אָן מעהר זאַכען ווי זיי דאַרפען: אַן עברה אַרויס-צוואַרפען די אויסגעלעדיגטע קאַנען פון דער קאָפע, די אָנגעפּלאַצטע קאָפּעס (טשאַשקעס), די אָבגעבראָכענע טעלער, די שמאַטעס פון די אויסגעטראָגענע האַנטיכער. און אַלץ פילט אָן יעדעס ווינקעלע און פאַר'מיאוס'ט די קיך.

די ווייסע קיך. — היינט ווערט באַטראַכט אַלס שעהן, ריין און היגיעניש, ווען די קיך איז אַ ווייסע. די ווענט מעגען טאַקע זיין פון וואַסער העלען קאָליר מען ליעבט, אָבער דער אויוון, דער טיש און די בענקלעך קאָנען לייכט זיין ווייס ענעמעלט. די אַרבייט אַרום זיי איז אַ סך לייכטער, ווי מען שטעלט זיך פאָר; מיט אַ ווייך שמאַטקעלע אָנגעזייפט מיט ווייסער זייף, גיט מען דאָס אַ וויש אָב יעדע וואָך און דאָס איז ריין און ליכטיג אין די אויגען. מען גיט אָט די אַרבייט אָב אַלס אַ פליכט פאַר אַ פאָר אונטערגעוואַקסענע קינדער (בלעטעל 156). דער אייז-קאַסטען און דאָס האַלץ אַרום קאָן מען אויך מאַכען ווייס און אַזאַ קיך איז אַ חיות. נאָך דער זייף דאַרף מען שטענדיג איבערגעהן מיט פרישע וואַסער, באַשעדיגט מען ניט אַזוי שטאַרק דעם ענעמעל (אמאַליע).

שטרעבונג צו שעהנקייט.

מיט אַביסעל קאָפּ, קאָן מען אַפילו די קלענסטע קיך מאַכען פאַר אַ שעהן פּלאַץ, וואו דער גייסט ווערט ניט פאַרטרויערט, נאָר אויפגע-מונטערט. דער אַלטער טיש און די אָבגעקראַצטע בענקלעך קאָנען ווערען ניי און פון אַ העלען, אָנציהענדען אויסזעהן (בלעטעל 373). דער אויבערשטער צוקראַצטער טיש אוילקלאָט, וואָס האַלט אין זיך מיליאָנען מיקראָבען, טאָר ניט געדאַכט ווערען אין קיך. ווען דער טיש איז ענעמעלד, דאַרף מען גאָר קיין צודעק ניט. נאָר ביים עסען דעקט מען איהם צו מיט אַ טישטוך, אָדער אַ סעט אוילקלאָטענע שעהנע נעפּקינס, וועלכע מען ווישט אָב און מען וויקעלט אַרויף אויף אַ קיילע-כיגען שטעקען און מ'באַהאַלט, ביז צום צווייטען מאָלצייט. די שמאַטעס

אַרום אויוועז און אויף אַלע טיר הענטלעך דאַרפֿען ניט געדאַכט ווערען אין קיך און די צוועקעס אַרום דאַרפֿען נאָר זיין, וואו מען דאַרף זיי טאַקע, און האַלטען אויף זיך נאָר די אָבגעשטעלטע זאַכען.

שטרעבונג צו שעהנקייט און אָרדנונג.

עס איז אמת, אַז שוועבעלאַך קאָן מען האַלטען אין אַ טעפּעל, זאַלץ אין אַ קאַוועּ קאַן און צוקער וועט ניט אַרויספֿאַלען, ווען מען האַלט עס אין אַ שיסעל, אָבער ווי זעהט דאָס אויס? אפשר ווען מען איז אונטערוועגנס מאַכט ניט אויס, אין וואָס מען נעהמט מיט אָט די זאַכען, אָבער אין דער היים, אין דער באַזעצטער היים איז אָט אַזאַ מיש-מאַש אומגעלומפּערט. עס פאַר'מיאוס'ט דאָס הויז. עס קאָסט אַזוי וועניג, אַז עס איז גאָר קיין אויסרעד ניט וואָס מען האַלט ניט אָט די פאַרשיידענע זאַכען אין די כלים, וואָס די מאָדערנע הויז-פיהרעריי האָט שוין אויסגעטראַכט: צוקער אין אַ צוקער-פּושקע, שוועבעלאַך אין אַן אָבגעשטעלט קעסטעלע דאַרויף, און זאַלץ אין אַן אמת'ען זאַלץ-האַלטער, און אַלץ דאָס איבריגע נאָר אין זייערע ספּעציעלע כלים.

די ענגע קיך. — ערגעץ אין אַ ווינקעל אין אַ קליינער קיך שרויפּט מען צו צו דער וואַנט אַ צוויי צונויפגעקלאַפּטע ברעטער אויף זאַוויע-סעס. אונטער זיי שרויפּט מען צו אַזעלכע אייזערנע פיסלעך, וואָס לעגען זיך צונויף (האַרדוועאַר). דאָס איז אַ טיש אין אַ נויט. נאָך דער אַרבייט לאָזט מען דאָס אַראָפּ אויף דער וואַנט. ענעמעלט זיי אָב לויט די פאַרב פון דעם האַלץ אַרום, אָדער לויט דעם מעבעל.

אָפּען פענסטער אין קיך. — אין אייניגע הייזער הערט זיך שטענדיג אַ ריח פון עסען, אפילו ווען מען עסט ניט. דאָס איז דערפאַר, ווייל די ריחות פון'ם קאָכען האָבען זיך פאַרשפּרייט איבעראַל און עס איז שוין שווער זיי אַרויסצוטרייבען. דאָס פענסטער אין קיך דאַרף שטענדיג זיין אָפען און די טיר צו די אַנדערע צימערען פאַרמאַכט. ביי דער ענדע קאָכען איז גוט צו מאַכען אַ צוג, אַז אַלץ זאָל אַרויסגעיאָגט און אויס-געלופטערט ווערען.

אַ ליכט איבער'ן אויוועז. — זעהר אָפט שטעהט די פרוי ביים אויוועז און פאַרשטעלט זיך אַליין דאָס ליכט, וואָס ברענט אין דער מיט סטעליע. עס איז זעהר לייכט אויסצוציהען אַ שנור מיט אַ עלעקטרישען לעמפּעל איבערן אויוועז, ס'איז זעהר אַ גרויסע הילף.

אַ פּלאַץ פאַר טאָפּ-דעקלעך. — עס זענען איצט פאַראַן אַזעלכע מאַכעררייקעס, אויף וועלכע מען שטעקט אַרויף אַלע טאָפּ-דעקלעך. דאַרף מען זיי ניט זוכען. זיי הענגען אַלע צו דער האַנט. מען קאָן זאָגאַר ענג אויסציהען אַ לאַנגען דראָט אויף צוויי האַטשיקעס, און אויף איהם הענגען די דעקלעך, וועלכע האָבען הענטלעך אין צענטער.

אַן אַלאַרם קלאָק. — ניט נאָר איז אָט דער זייגער גוט אויף אַרויס-צורייסען אייך פונ'ם שלאָף אין דער פריה, נאָר ער קומט צו נוץ ביי דער אַרבייט אויך; אָט ראַמט איהר אין אַן אַנדער צימער און אין אויוועז

זיצט די חלה; שטעלט איהם אָן, און ער וועט אייך שוין ניט לאָזען פאַרגעסען ווען אַריינצולויפען און ראַטעווען דאָס געבעקס.

אַ פּיך־קושען. — האַלט אַ קישעלע פּאַר נאָדלען און שפּילקעס צו דער האַנט אין קיך. עס קומט זעהר צונוץ. ציהט עס איבער מיט אַ לינען ציכעל, ועלכען מען קאָן אַראָבציהען און אויסוואַשען.

מעסער שאַרפער. — דער מעסער שאַרפער, וואָס באַשטעהט פון עטליכע רעדעלעך דאַרף זיין צוגעשרויפט ערגעץ אין אַ בעקוועם פּלאַץ אין קיך, אַז די מעסערס זאָלען אימער זיין עפּישענט צו דער אַרבייט, קויפט ניט די ביליגע.

אַ שעהר אין קיך. — אַ שעהר איז שטאַרק נוצליך אין אַן עפישענט קיך, אויף צו שניידען אַלערליי גרינסען פּאַר אַ סאַלאַד, שטיקלעך פלייש און פיש פּאַר אַ קעסעראָל מאכל, שטיקלעך חלה פּאַר אַ ברעד־פּודינג א. אַז. וו. צושניידט פריהער די גרינסען אין לאַנגע פּאַסיקלעך מיט'ן מעסער, און דאַן מיט דער שעהר אויף קליינינקע שטיקלעך.

די שעהר אין קיך — זאָל שטענדיג הענגען אויף צוויי צוועקלעך אַזוי אַז זי זאָל זיין צונומען ועט זי זיך לייכט אויסטריקענען נאָכ'ן געברויכען ביי דער קיך אַרבייט.

די שעהר דזשאַווערט ניט. — ווען אַ קיך שעהר ווערט נאָכ'ן אָב־טריקענען איבערגעשמירט מיט אַביסעל וועזעלין, אָדער בוימעל און גוט אָבגעווישט וועט זי קיין מאָל ניט זשאַווערען. מיט אַביסעל הייס וואַסער נעהמט זיך די פעטקייט באַלד אַראָב.

געשיער לאָגיש גרופּירט. — האַלט אַלע געשיערען אַזוי לאָגיש גרופּירט, אַז מען זאָל אויף איין מאָל קאָנען פאַרנעהמען עטליכע זאַכען, וואָס האָבען אַ שייכות איינס צום אַנדערען: נעבען דער קאַן מיט דער טרוקענער טעע צ. ב. זאָל שטעהן דער צוקער, די גלעזער, די לעפּעלעך א. אַז. וו. עס זאָל ניט אויסקומען צו שפּאַנען אַהין און צוריק אויף צונויפצוטראָגען אַזעלכע זאַכען, וואָס מען דאַרף אויף איין מאָל. מיט אַ טעצעל אין האַנט פאַרנעהמט מען אַלץ.

אַן אָבגעשטעלט פּלאַץ. — „אַ פּלאַץ פּאַר יעדער זאַך און יעדע זאַך אויף איהר פּלאַץ", איז אַן אַלט ווערטעל, אָבער דאָס בלייבט שטענדיג ניי. אַ האַלב אַרבייט איז דאָ אין הויז, ווען יעדער אין דער פאַמיליע האָט אין זינען אָט די שעצבאַרע ווערטער. ניט אַרויסלעגען פון דער האַנט, נאָר אַוועקלעגען און אויפהענגען, וואו עס געהערט, נעהמט קיין סך צייט ניט, ווען דאָס ווערט אַ געוואוינהייט.

וואַרפט זיי אַרויס. — אַנגעפּלאַצטע טעלער, טעפּ א. אַז. וו. מוז מען אַרויסוואַרפען, ווייל אין די שפּעלטעלעך קלויבען זיך אָן קאַלאָניעס מיט מיקראָבען, און עס קאָן אַמאָל קאָסטען טייערער ווי נייע געפעס. אַ חוץ דעם זיינען זיי אַ מיאוס'קייט.

מעשענע רינגעלעך, ווי ווייט מעגליך. — שרויפט אַריין מעשענע רינגלעך אין די הילצערנע הענטלעך פון דעם קאָרק־ציהער, עפּעל־קאָרער, קאַן־עפּענער, די הילצערנע לעפעל, אַלע זייערלאַך, קאַרטאָפעל

קוועטשער, לאַפּעטקעלעך, בערשטלעך. הענגט אַט די אַלע זאַכען אויף אַ רייע מעשענע האַטשעקלעך. איהר געפינט זיי שטענדיג מיט איין בליק און פאַרשפּאָרט זיך הונדערטער שפּאַן און עגמת נפש אויך.

שרויפט אַריין אַ רינגעל אין דעם בעזעם און זאָל ער שטענדיג הענגען אויף אַן אַבגעשטעלט צוועקעל. ערשטענס, איז דאָס אַ שטיק עפּישענסי, איהם אימער צוגעפינען אויף זיין פּלאַץ, און צווייטענס, בלייבט ער גלייך, ווייל די שטרוי בויגען זיך איין, ווען דער בעזעם שטעהט אויף זיי. אַן איינגעבויגענער בעזעם גלעט איבער דעם מיסט אָבער קערט עס ניט אַרוים.

שטאַרקע רינגען. — שרויפט אַריין צוויי שטאַרקע רינגען אויבען אין דער פּרעס-ברעט, קאָן זי אויך הענגען און ניט שטערען. אונטען דאַרף זיין אַ פּאָר צוועקעס אָדער אַ העלצעל אויף אונטערצוהאַלטען די וואָג.

דאָס לאָקשען־ברעט. — אַפילו דאָס לאָקשען ברעט קאָן הענגען אויף זיין פּלאַץ. שרויפט אריין צוויי שטאַרקע רינגען און הענגט אויף צוועקעס.

די קאַטשעלקע (וואַלגער האָלץ). — נעבען דעם לאָקשען ברעט קומט דאָך לאָגיש אויפצוהענגען די קאַטשעלקע. אַ רינגעל אין איין עק קאָן דאָס שוין באַווייזען. ציהט אַרויף אַן ענגען ציכעל, פאַר־שפּאָרט דאָס שטויביג צו ווערען.

אַ שאַפּקעלע איבערן סינק. — האַלט אַ שאַפּקעלע, אָדער אַ פּאָליצע מיט זייף, פּוידער, אַמאָניא, שטאָלענע וואול מיט דער ברילאָ זייף, אָדער כשר'ע זייף. אַ פלעשעלע מיט גליצערין און ראָוז וואַסער אויף אָבצו־ווישען די הענט נאָכ'ן אַרויסשטעלען זיי פייכטערהייט אויפ'ן פראָסט. האַלט אַביסעל אַליוו אויל אויף אָנצושמירען די הענט, איידער מען וואַשט זיי אָב, האַלטען זיי זיך ווייך און ווייס. אַן אויסגעקוועטשטע לימענע דאַרף מען ניט אַוועקוואַרפען, נאָר זי האַלטען אין אַ שיסעלע אין שאַפּקעלע, ווייל עס איז גוט נאָכ'ן וואַשען געשיער מיט איהר אָב־צוווישען די הענט, אַז זיי זאָלען זיך האַלטען ווייך.

קאָשיקעל אין אַ ווינקעל. — אין קיך איז זעהר ניצליך צו האַלטען אַ קאָשיקעל (טרעש-בעסקעט) אויף אַריינצווואַרפען פּאַפּיערלעך, בענדלעך, דאָס האַלט די קיך ריין און פּאַר די קינדער דינט דאָס אַלס אַ לעקציע זיך צו לערנען גאָרניט ניט צו וואַרפען אויף דער פּאָדלאָגע.

אַ ביכעלע מיט אַ פּענסיל. — בינדט צו אַ בליישטיפט צו אַ בענדעל און טשעפּעט עס צו צו אַ פּעד, אָדער ביכעל און הענגט עס אויף דער וואַנט אין קיך. אַט פעהלט אייך עפּעס אוים, אָדער איהר דערמאָהנט זיך עפּעס צו קויפען, געהט צו און פאַרשרייבט. איידער מען געהט אין גאָס אַריין, רייסט מען דאָס בלעטעל אַרונטער און מען נעהמט עס מיט. מען האָט אויך שטענדיג צו דער האַנט אַ בלעטעל פּאַפּיר צו פאַרשרייבען דעם אָרדער צום גראָסער, ווען מען וויל טעלעפאָנירען, אָדער זיך דעם אָרדער מיטצונעמען אין גאָס אַריין.

וויקעל-פּאַפּיער און שטריקלעך. — מען קאָן שטענדיג געפינען אַ פּלאַץ, וואו צו האַלטען וויקעל-פּאַפּיערען, וואָס קומען מיט גראָסערי בינטלעך, אָדער שקאָרמיצען און דעם שפּאַגאַט. מען לעגט זיי נעט צונויף און מען וויקעלט יעדעם אַרום מיט׳ן שטריקעל און דערנאָך איז דאָס, ווי געפונען, ווען מען דאַרף עס. אָנקלייבען אַ סך דאַרף מען ניט צוליעב אָרדנונג; אָבער אַ ראָל דינע שטריקלעך קאָסט אַ קלייניגקייט און מען פאַרשפּאָרט אַרומצווזוכען אַ בענדעל, און אָנצוקלייבען שטריקלעך פון קלייט און פאַרוואַליען די שאַפעס.

אומנוציגע זאַכען.

ווי ווייט מעגליך קויפט ניט אָן קיין געשיערען, וואָס מען דאַרף ניט האָבען. זאָלען די באַרגענס (מציאות) בלייבען ביי די סוחרים. אַ נעטע, ניט קיין אָנגעוואָרפענע שאַפע און שופלאָדען זיינען באַקוועם און שעהן.

איין זאַך אויף איין צוועקעל. — עפּישענסי אין קיך (ערגעץ אַנדערש אויך) פאָדערט, אַז זאַכען זאָלען ניט זיין פאַרהאַנגען מיט אַנדערע זאַכען, אום מען זאָל צו זיי באַלד קאָנען צוקומען.

אַ פּאַפּיער הוק (פּייל). — אין אַ קיך דאַרף שטענדיג הענגען אַ הוק (האַטשיק) אויף אַרויפצוהענגען צעטלעך, געז בילס א. אז. וו. זיי פאַרשפּאָרען צו וואַלגערען זיך, פאַרשמוצען די שופלאָדען און טאָקע פאַרלוירען צו געהן. יעדע פאָר וואָכען קוקט מען זיי איבער און די אַלטע וואַרפט מען אַרוים.

העלפט דער ריינקייט פון קיך. — ווען אַלץ איז ריין און נעט אין קיך, זעהט זיך אפילו ניט אָן, ווען די באַלעבאָסטע אַליין געהט אַרום ווי אַ שליאָנדרע. אַזוי ווי זי קומט אַרוים פון שלאָף-צימער אין דער פריה, מוז אויף איהר זיין אַ ריינע געפּרעסטע הויז קלייד מיט אַ ריין פאַרטוך און אַ צוגעקאַמטער קאָפּ. די הויז קליידער זיינען איצט אַזוי ביליג, אַז עס קאָן ביי קיינעם קיין אויסרייד ניט זיין אויסצוזעהן שמוציג. אַ ניט פאַרלאָזטע קלייד וואַשט זיך גאָר שנעלער, בליאַקירט ניט אָפּ און האַלט זיך לענגער, און וואָסער חן דאָס גיט צו דער פרוי, דאַרף מען שוין ניט פרעגען.

שעהנער מלבוש צו דער האַנט. — לויפט ניט אַרוים פון הויז אַ צופּאַטעלטע, אַ פאַרשמירטע, ניט קיין ריין אָנגעטאָענע. אַ שעהן מלבוש מוז שטענדיג הענגען פאַרטיג אַרויפצוואַרפען אויף זיך, דאָס איז שעהן פאַר זיך אַליין און איבערהויפּט פאַר׳ן גאַנצען פאָלק, ווען מען אומדענקענדע, נאַכלעסיגע פרויען האָבען געמאַכט אַזאַ שלעכטען נאָמען מיט זייער שמוציגען אָבגעלאָזטען אויסזעהן. די ריינע, די ציכטיגע מוזען ליידען איבער זיי.

אַ גומעלאַסטיקענער פאַרטוך. — אַ חוץ דעם פאַרטוך, וואָס מען טראָגט אויפ׳ן קלייד איז גוט אויף אַ צוועקעל צו האַלטען אַ שעהנעם גומעלאַסטיקענעם און איהם אַ כאַפּ טאָן, ווען מען דאַרף וואַשען גע-

שיער, אָדער אַזוי טאָן נאַסע אַרבייט. מען באַשיצט די אונטערשטע מלבושים זעהר אַ סך.

האַנדטוך און טאָפּ־האַלטער. — ביי דער אַרבייט אין קיך מוז די ריינע באַלעבאָסטע ניט ווישען זיך אין שמאַטעס. ביי איין זייט גאַרטעל שפּיליעט מען צו אַ ריינעם געפּרעסטען האַנדטוך, און ביי דער צווייטער אַ טאָפּ האַלטער אויף אַ לאַנג בענדעל.

אַלטע צייטונגען העלפען. — שפּרייט אויס אַרום אויווען און אַרום סינק אַלטע צייטונגען, ווען איהר אַרבייט, און אַ סך מיה וועט איהר זיך איינשפּאָרען ביים אויפראַמען.

באַדעקען דעם טיש און וואַש־טאַב. — ביים שעהלען גרינסען און אַנדערע זאַכען וואָרום דאַרף מען פאַרשמירען דעם טיש, אָדער די וואַש־טאָבס? שפּרייט אויף צייטונגען. דערנאָך פאַרנעהמט מען אַלץ אויף אַמאָל און קיין שמוץ איז ניטאָ צו רייניגען.

וואַסער אויף פעטס. — ווען פעטס ווערט פאַרגאָסען גיסט באַלד אָן קאַלט וואַסער. דאָס פאַרגליווערט עס. מען שאַבט עס דאַן אַראָפּ מיט אַ מעסער און עס בלייבט ווייניג צום רייניגען.

גאַרבעדזש אין שקאַרמיצען. — אין אַ קליינער פאַמיליע איז לייכט אויסצופיהרען אַריינצולעגען יעדעס פּיצעל גאַרבעדזש (אָבפאַהל פון עסען) אין די פּאַפּירענע שקאַרמיצען, וואָס קומען אין הויז אַריין. מען לעגט זיי אָט אַזוי אין דער גאַרבעדזש קאַן און די קאַן בלייבט אַ ריינע, ווען מען נעהמט זיי דערנאָך אַריין פון דרויסען. וואַשט אויס און טריקענט שטענדיג אויס.

די גאַרבעדזש קאַן. — ווען די גאַרבעדזש קאַן מוז שוין יאָ שטעהן אין קיך און קריכען אַייך אין די אויגען אַריין, זאָל זי כאָטש זיין אַ שעהנע. וואַשט זי גוט אָפּ, טריקענט זי אויס איבער נאַכט און דאַן שמירט זי איבער מיט אַ צווייט „קאָוטס" (צוויי מאָל) ווייסע פּלעט פּיינט, און ווען זי איז שוין גוט אויסגעטריקענט, געהט זי איבער מיט ווייסער אַמאַליע פאַרב. מען קאָן זי לייכט ריין האַלטען.

ריינע פאַרהאַנגלאַך. — איינפאַכע אָבער ריינע פאַרהאַנגלאַך בלויז אויף די פענסטער און ווייטער ניט, גיבען אויך צו ציהרונג צו אַ קיך. פליארקעס און שליארקעס אויף די וואַשטאָבס, טרענסאמס, טירען און פענסטער זיינען שטומע עדות, ווי די פרוי פאַרשווענדעט איהר צייט, אַנשטאָט אַריינצוקוקען אין אַ בוך, אָדער אַ צייטונג; אויףביידע טראָגט שוין קיין צייט ניט.

קוויטיגע האַנטוכער. — קוויטיגע האַנטוכער און שמאַטעס אויף יעדען צוועקעל גיבען ניט צו קיין חן צו אַ ריינער קיך און אַ נעטער באַלעבאָסטע. נאָכ'ן געשיער וואַשען מוזען די גענוצטע האַנטיכער באַלד אויסגעטריקענט ווערען אין דרויסען און אַוועקגעלעגט ווערען אין קוויטיג וועש. באַלד מוז מען אַרויסנעהמען צוויי ריינע געפּרעסטע האַנטיכער — איינעם פאַר די הענט און איינעם פאַר'ן געשיער און זיי אויפהענגען אויף זייערע ביידענס אָבגעשטעלטע צוועקעלעך.

אויסגעשלייפט לעכעל. — בויגט איין איין שפיץ אין די קיך און האַנט האַנטיכער, שניידט אויס אַ לעכעל און שלייפט עם אַרום, ווי פּאַר אַ קנעפּעל. אויף דעם הענגט די האַנטיכער, איינער ניט ווייט פון'ם אַנדערען אויף זייערע אָבגעשטעלטע ענעמעלטע, אָדער געניקעלטע האַטשיקלעך, נעבען אויווען, און זיי וועלען פאַרשפּאָרען צו הענגען אויף די טיר הענטלעך.

לאַנגער האַנדטוך. — פיעל אידישע פרויען קאָנען זיך בשום אופן ניט אָפּגעוועהנען פון דעם היימישען, אומגעלומפּערטען לאַנגען האַנד־טוך. ווען עם איז נאָך דאָ אין מיטען אַ שטיק ריין פּלאַץ, טאָ ווי האָט מען דאָס האַרץ איהם שוין אַריינוואַרפען אין קויטיגע וועש? און אָט דער, ווי דער אידישער גלות לאַנגער האַנדטוך, הענגט דאַרום מיט זיינע צוויי שמוציגע עקען און פאַר'מיאוס'ט די קיך.

קיך האַנדטוך. — אַ קיך האַנדטוך טאָר קיין מאָל ניט זיין לענגער, ווי אַ יאַרד, דאַן טוט ניט וועה דאָס האַרץ יעדען אָוועגט נאָך דער אַרבייט איהם איבערצובייטען אויף אַ פרישען.

פּנים האַנדטוך. — אַ חוץ די לאַנגע טערקישע האַנדטיכער, וועלכע זיינען נאָר פאַר ווישען דאָס לייב, דאַרפען די פּנים האַנדטיכער אויך זיין בלויז קורצע, טאַקע צוליב דער אויבענדערמאָנטער אורזאַך.

ווישען די הענט. — יעדער מיטגליעד אין דער פאַמיליע מוז זיך איינגעוועהנען צו ווישען די הענט אין קיך, נאָר אין דעם האַנדטוך פאַר אָט דעם צוועק. אַ כאַפּ טאָן דעם געפּעם האַנדטוך איז ניט היגיעניש און ניט ציכטיג.

באַשיצען די אַרבעל. — פון די כאַליעוועס פון פרויען זאָקען קאָן מען מאַכען גוטע אַרבעל באַשיצערס. זוימט ביידע זייטען אַרום און ציליעט אַריין גומעלאַסטיק.

אַלע מאָל אַ נייע כלי. — זייט עקאָנאָמיש מיט דער אַרבייט, כאַפּט ניט אַלע מאָל אַ נייע כלי, בעסער שווענקט אויס די ערשטע, אויב מעגליך, און עס וועט שפּעטער זיין ווייניגער צום וואַשען.

איינווייקען זאַכען. — נאָכ'ן געברויכען, ווייקט איין אין קאַלטער וואַסער דעם לעפעל, די זייערס, די טעפּ, לאָזט זיי ניט פאַרטריקענט ווערען.

זאַכען מיט טייג, אייער און מילך. — געשיער פון אָט די עסענס טאָר מען ניט איינווייקען אין הייס וואַסער. דאָס פאַרוואַרטעוועטע די מאַטעריאלען און עס ווערט שווער זיי אויסצוואַשען.

אַביסעל בוימעל העלפט. — דער אייער שלאָגער, דאָס קאָפּע מילכעל, די הענטלעך פון דעם גאַז-אויוועז ווילען אַלע האָבען אַביסעל בוימעל, געהען זיי גלאַטער.

פאַרראַמט באַלד. — ווי ווייט מעגליך זייט עפּישיענט און קלייבט ניט אָן געשיער צום וואַשען און צום ראַמען. שטעלט אַוועק, פאַרראַמט באַהאַלט די זאַכען, וועלכע מען געברויכט ביים קאָכען און ביים באַקען.

נאָכ'ן באַקען. — נאָכ'ן באַקען ווייקט איין אַלע בעקעלעך אין

ווארימער וואסער. דערנאך מיט א שטיק שטאלענער וואהל נעהמט זיך דאס צוגעשטאנענע לייכט אראב. פריהער דארף מען גוט אויס־וואשען מיט א שמאטקע, אום ניט צו פארשמירען די וואהל. בלעכענע בעקעלאך איז גוט אויסצוטריקענען אין אויוועז, אדער נעבען פלאם, זשאווערען זיי ניט.

ברענט זיך ניט די הענט. — כאפט ניט פונ׳ם הייסען אויוועז מיט די הענט די געבאקטע קארטאפעל. מיט׳ן טאפ האלטער ביים גארטעל רוקט ארויס די גרעהט (רעשאטקע) און נעהמט זיי בעקוועהמליך ארויס.

גרייטען צום טיש

ווען מען עסט אין קיך, און דער טיש קאן זיך לייכט איבעררוקען אויף די געאוילטע רעדלעך גיט מען איהם א רוק צו צו דער שאפע און די וואשטאבס, מען שטעלט אוים אלץ, וואס מען דארף און א רוק צוריק אויף זיין פלאץ. פינף און ניינציג שפאן אהין און צוריק שפארט מען איין די מיעדע פיס פון דער ארבייטערין.

אראפנעמען פון טיש. — ווען די רעדלעך פון קיך־טיש געהען טאקע, ווי אויף רעדלעך, רוקט מען איהם צוריק צו די וואש־טאבס מיט דער גאנצער חתונה געשיער. אבער דא דארף מען אפטאן אן אנדער שטיק עפישענסי, צו וועלכען אלע אינטעליגענטע פרויען שטרעבען היינטיגע צייטען. מען כאפט ניט אראפ וואס עס קומט פריהער צו דער האנט, נאר מען ארבייט מיט א סיסטעם. ערשטענס, לעדיגט מען אוים דאס איבערגעבליבענע עסען אין די ריכטיגע צו־געדעקטע געשירען, וואס געהען אין אייז־קאסטען, און מען לויפט ניט מיט יעדען עסען באזונדער. מען עפענט דעם קאלטען קאסטען נאר איין מאל, ווען מען קאן שוין אלץ אויף אמאל אריינשטעלען, און דאס טראגט מען צו אויף א טאץ, אז מען זאל קיין איבעריגען שפאן ניט דארפען מאכען.

איצט רייניגט מען אוים אלע טעלער אין א שיסעל אריין. דאס טוט מען מיט א לעפעל, אדער נאך בעסער, מיט אזא גומעלאסטיקע־נעם טעלער־רייניגער, וואס לאזט איבער די טעלער כמעט ריין. אויסרייניגענדיג די טעלער, שטעלט מען זיי צונויף, ניט אזוי ווי עס קומט אוים, נאר מען סטארעט זיך זיי צונויפצושטעלען נאך זייער גרוים נאך, יעדען סייז באזונדער. און אט אזוי שטעלט מען זיי אוים אין באזונדערע קופקעלעך נעבען סינק אויפ׳ן וואש־טאב. דאס זיל־בער לעגט מען אוועק, ניט איינס ארויף און איינס אראפ, נאר אלע מיט די הענטלעך אין איין זייט. די מעלה דערפון זעהט מען אין וואשען, ווען מען געהט מיט׳ן שמאטקעלע גלייך, איינס נאכ׳ן אנ־דערען, ניט דארפענדיג זוכען און איבערקערען מיט׳ן קאפ ארויף שפעטער. מען געווינט דערביי צייט און עטליכע מאך מיט דער האנט. אלץ רעכענט זיך.

דאָס גלאָזוואַרג, אויב פון מילך, מוז מען באַלד אַריינוואַרפען אין אַ שיסעל קאַלטער וואַסער, און אויב ניט, שטעלט מען זיי אויס אין אַ קופּקעלע איינס נעבען דאָס אַנדערע נעבען זילבער. דאָס איבער־ריגע אויפ'ן טיש: די פּוטער, דאָס ברויט, די זעלצערלעך געהען נאַטירליך אַלע אַוועק אויף זייער פּלאַץ און דער טיש ווערט אָפּגע־רייניגט און צוריק אַוועקגערוקט אויף זיין אָרט, און דאָס צימער ווערט צוגעקערט. דער סינק אויסגערייניגט, אַז עס זאָל ניט אויס־קומען צו וואַשען מיט דעם שמוץ ליגענדיג אין אַ זייט, ווי אייניגע באַלעבאָסטעס האַלטען, לײדער, דעם סינק בשעת וואַשען געשיר.

וואַשען געשיר

שטעלט אַוועק נעבען סינק, אויף אַ טאַץ, אַ דראַטען קאַשיקעל פאַר דעם געפעס אָפּצורינען. די יעניגע קאַשיקלעך וואָס האָבען אַ פּלאַץ אויף אויפצושטעלען דאָס טיש־זילבער זיינען זעהר גוט. עס בלייבט וועניגער צו ווישען. גיסט אָן אין אַ ריינער שיסעל הייס וואַסער מיט זייף, פּוידער, אָדער סאָדע, און מיט אַ ריין געשיער־שמאַטקעלע וואַשט פריהער אויס די גלעזער און דאָס זילבער, אַוועק־לעגענדיג עס אויפ'ן דעק פון שיסעל אָט אַזוי ווי עס ליגט, ניט צואוואַרפענדיג עס נאָכ'ן וואַשען. אָט די ביידע שווענקט אויס אין אַן עמער וואַרימער וואַסער און שטעלט אָפּרינען אין קאַשיקעל. אויב מעגליך, זאָל דאָס שווענק־וואַסער רינען פון קראַנט, אַז דאָס וואַסער זאָל שטענדיג זיין פריש. איצט נעמט אָן יעדעס קופּקעלע טעלער פון יעדען באַזונדערען סייז (גרויס) און וואַשט זיי אָפּ און שווענקט זיי אויס און שטעלט זיי אַוועק אָפּרינען, אויך האַלטענדיג יעדען קופּקעלע פון איין סייז צוזאַמען. די מעלה דערפון איז דאָס, וואָס מען נעמט דערנאָך אָן די טעלער פון איין סייז צוזאַמען אין מען שטעלט זיי טאַקע אַזוי אַריין אין שאַפע אַריין, ניט דאַרפענדיג אָנמאַכען אַ גאַנצען טאַראַראַם זיי אויסצוסאָרטירען.

ווישען געשיער (געפעס). — ווען דאָס געשיער ווערט געשווענקט אין וואַרימער וואַסער און ווערט אַוועקגעשטעלט אָפּרינען אין קאַ־שיקעל, דאַרף מען דאָס שוין ניט ווישען. נאָר גלעזער און דאָס זיל־בער דאַרף מען ווישען. צו גלעזער איז גוט אַ לייוועגטענער האַנד־טוך, וועלכער מוז שטענדיג זיין אַ פרישער.

וואַשען געשיער איין מאָל אַ טאָג. — אין ניט קיין גרויסע פאַ־מיליעס איז זעהר ראַטזאַם ניט צו וואַשען געשיער נאָך יעדען מאָל־צייט, נאָר דאָס געבען אַ שטעל צונויף אין אַ גרויסער ריינער צוגע־דעקטער קאַן, און ערשט וואַשען ווען עס קומט אויס אַם באַקוועמ־סטען: אויף מאָרגען אין דער פריה, ווען מען ראַמט, אָדער אין אָוונט נאָכ'ן סאַפּער. אָט דער פּלאַן איז גאָרניט אויסגעטראַכט

פון שלים'מזל'ניצעס, נאָר פון גאָר עפּישענט פּרויען, וועלכע ווייסען פון דערפאַהרונג, אַז יעדער געשיער וואַשען נעמט צו די טייערע שעה, וועלכע קאָן בעסער געברויכט ווערען אויף איבערצולייענען אַ צעהן בלעטלעך אין דעם ביבליאָטעק-בוך, אָדער אין איבערקוקען דעם זשורנאַל פון איצטיגען מאָנאַט, אָדער אין איבערלייענען אַ פּאָר מעשה'לעך פאַר די קינדער, אָדער אַזוי אין זיצען מיט זיי און פּלעכ־טען די פעדעמער פון אַט דער גאָלדענער קייט, וואָס בינדט די קינ־דער'ס הערצער צו אַזוי ענג צו דער מאַמעס, ווען זי גיט זיך אָפּ מיט זיי אין אָנגענעמער שפּילעריי אָדער אין דערצעהלען זיי מעשיות.

נעמט אַראָפּ דאָס דימענטענע פינגערעל. — וואַשען זיך, אָדער וואַשען געפעס, מיט'ן פינגערעל אויף דער האַנט איז אַ שלעכטער פּלאַן. דער שטיין ווערט אָן דעם גלאַנץ.

שטעלט אָפּ אַ טשוועקעל איין מאָל פאַר אַלע מאָל. — שטעלט אָפּ אַ געוויס פּלאַץ, וואו אויפצוהענגען דאָס רינגעל און דעם ריסט־וואַטש, און געהט נאָר צו דעם פּלאַץ, אַפילו ווען איהר נעצט די הענט ערגעץ אַנדערש, און איהר וועט קיינמאָל ניט האָבען דעם עגמת נפש צו פאַרגעסען, וואו איהר האָט אַהינגעטאָן אַט די זאַכען.

געקאַרבטע גלעזערנע כלים. — אַט די זאַכען דאַרף מען וואַשען איידער מען וואַשט דאָס געשיער און די טעלער, ווען דאָס וואַסער איז נאָך קלאָר. מיט אַ בערשטעל געהט מען איבער די קאַרבען, פאַרשפּאָרט זיך דאָרט אָנצוקלייבען ערד אויף אַ גאַנצער פאָרם.

פעטע טעפּ. — פעטע טעפּ און די פעטע פריי־פּאַן (סקאָווראָדע) איז ניט גוט אריינצולעגען אין געשיער־וואַסער, ווייל דאָס גאַנצע וואַסער ווערט פעט און שמוציג. פריהער דערוואַרימט זיי אויף אַ קליינעם פלאַם, אָדער אין וואַרימען אויוון, און דערנאָך ווישט אויס דאָס גאַנצע פעטס מיט אַ ווייך שטיקעל פּאַפּיר. שטיקלעך טישו פּאַפּיר דאַרפען בײַ יעדער באַלעבאָסטע זיין פאַרטיג צו דער האַנט, ערגיץ אין אַ טאָרבעלע, אָדער אין אַ קעשענע פון אַ שטיק שיינעם קרעטאָן צוגעשלאָגען אין אַ ווינקעל. נאָך אַט דעם אויסווישען גוט, קאָן מען שוין די טעפּ וואַשען. אי דאָס וואַסער איז ריין, אי מען האָט ניט די אַרבייט צו וואַשען דערנאָך אַ פעטע געשיער־שיסעל און אַ פעטען סינק.

פאַרהיטען אייזערנע טעפּ. — אייזערנע טעפּ זשאַווערען ניט אַזוי שטאַרק, ווען מען שמירט זיי איבער נייערהייד מיט פעטס און מען שטעלט זיי באַקען אין הייסען אויוון.

צוגעברענטע עגעטענע טעפּ (אמאלירטע). — אַט די טעפּ טאָר מען ניט קראַצען מיט אַ מעסער, ווייל זיי טשיפּען זיך אָפּ. ווייקט זיי איין מיט סאָדע איבערנאַכט, אָדער גיסט זיי אָן מיט וואַסער און סאָדע און האַלט זיי עטליכע שעה אויף אַ קליין פייערעל, אָדער אויפ'ן עק וואַרימען אויוון. דאָס פאַרברענטע שטעהט אָפּ. וואַשט אָפּ

מיט אַ שמאַטקעלע און דערנאָך נעמט זיך אַלץ דאָס איבעריגע אַראָפּ מיט אַ שטיק שטאָלענע וואָהל.

ביליגע ענעמעלטע געשיער. — פיל פרויען קוואָפּען זיך צו קויפען מציאות אין ענעמעלטע טעפּ. דאָס איז אַרויסגעוואָרפען געלט, און דאָס הייסט נאַטירליך, אַז דאָס איז אַ קנאַפּע מציאה. מען דאַרף זיך מאַכען אַ כלל בעסער גאָר ניט איידער האָבען אין שטוב זאַכען, וואָס שטעכען די אויגען. אַ גוטער געשמאַק ווערט ענטוויקעלט לאַנגזאַם. קויפט זעלטען, אָבער ווען איהר קויפט זאָל עס זיין שעהן און פון בעסטען סאָרט. עס שפּרינגט ניט אָפּ, עס האַלט אין זיך ניט קיין נעסטען פאר מיקראָבען. עס קומט אויס ביליגער צום סוף.

ניט קראַצען די טעפּ. — עגעטענע טעפּ טאָר מען ניט קראַצען מיט קיין שאַרפע זאַך. אַ קלאָוספּין איז גוט דערצו.

דער הייסער עגעטענער טאָפּ. — אין אַ הייסען עגעטענעם טאָפּ טאָר מען ניט אַריינגיסען קיין קאַלט וואַסער. ער ווערט צושפּרונגען. קיהלט אויס אָדער גיסט אָן הייס וואַסער.

עגעטענע טעפּ. — אויב שוין יא עגעט, אָבוואָהל מיר זיינען שוין רייך מיט אַלומינום, טאָ זאָלען זיי זיין די בעסטע. די ביליגע זיינען געמאַכט פון דינעם אייזען. בויגט זיך דער אייזען און דער ענעמעל שפּרינגט אָפּ. אויף ביליגער סחורה שפּרינגט דער ענעמעל אַליין אויך אָפּ, ווייל ער אַליין איז אַ ביליגער סאָרט.

אָפּגעטשיפּטע עגעט. — די עגעטענע טעפּ, די יעניגע, וואָס מען רופט „סעקאָנדס", דאָס הייסט אויסגעבראַקירטע, טעפּ ניט מיט אַלעמען, זיינען אַ שלעכטע מציאה. ווי ביליג, זיינען זיי אַלץ צו טייער, ווייל אין די שפּעלטעלעך קלייבען זיך מיקראָבען און שמוץ. זעהר אָפט פאַלט דאָס אָפּגעטשיפּטע אַריין אין עסען און מען קאָן גאָר ניט וויסען צו וואָס דאָס קאָן פיהרען.

צוגעברענטע אַלומינום טעפּ. — אַ ניט שטאַרק צוגעברענטער אַלומינום טאָפּ רייניגט זיך שנעל אויס מיט אַ שטיק שטאָלענע וואָל און די זייף דערצו, אָדער די כשר'ע זייף. פריהער דאַרף מען אַלץ גוט אויסוואַשען מיט אַ שמאַטקעלע, אַז די וואָל זאָל ניט איינגעשמוצט ווערען און טאַקע ניט באַלד אָפּגענוצט ווערען. ווען מען דאַרף אָפּקראַצען, טוט עס ניט מיט קיין מעסער נאָר מיט אַ קלאָוספּין.

שטאַרק צוגעברענטע אַלומינום טעפּ. — זעהר אָפט איז אַן אַלומינום טאָפּ אַזוי צוגעברענט, אַז אָט דאָס אויבען-דערמאָנטע וואַשען העלפט ניט. האַלט דעם טרוקענעם טאָפּ איבער אַ שטאַרקען פלאַם, צוכאַפּענדיג איהם יעדע ווייִלע, אַז ער זאָל זיך ניט אָנצינדען (אַלומינום ברענט). אין אַ ווייִלע אַרום הויבט די קויל אָן אָפּצושפּרינגען, און דאָס ביסעל פאַרברענטס, וואָס בלייבט נאָך פאַרט, קומט שוין אַראָפּ פון שטאָלענע וואָל.

אַלומינום בעקעלעך. — אַלע אַנדערע בעקעלעך זיינען שמוציג און העסליך. אַלומינום בעקעלעך זיינען אַביסעל טייערער, אָבער

אן אייביג געוועהר. די בעסטע בעקעלעך זיינען די אַלומינום-טעצ-לעך, אַהן הענטלעך און אָהן שום ניטלעך אָדער נאָטען. דאָס גיט זיך אַ ריינינג אַפּ לייכט און דאָס בלאַנקט.

פארלאָזטע אַלומינום. — אַלומינום איז לייכט צו האַלטען ריין און בלאַנקענד, ווי זילבער, ווען מען דערלאָזט ניט, אַז די שווארצ-קייט פון איין קאָכען זאָל אייגגעברענט ווערען ביי אַ צווייטען קאָכען אָדער באַקען. די ערשטע שווארצקייט נעמט זיך שטענדיג לייכט אַראָפּ מיט שטאָלענע וואָל און ברילא, אָדער די כשר'ע זייף.

אַלומינום ווערט שווארץ. — אָט דער מעטאַל ווערט שווארץ פון סאָדע, זייף-פּוידער, אַמאָניא, אָדער ווען מען קאָכט אין איהם אייער און ווען מען לאָזט אין איהם קאָכען וואַסער אַ לאַנגע צייט.

אַלומינום ווערט ריין. — אָט דער פארשווארצטער מעטאַל ווערט צוריק ריין, ווען מען קאָכט אין איהם אויס זויערקייט, ווי עסיג, אקזעליג עסיד (בלעטעל 308), רובארב און אַנדערע זויערע זאכען.

אַלומינום ניט געפעהרליך. — ווען די שווארצקייט פון אַלומינום איז ניט געקומען פון זייף, אָדער סאָדע, איז זי ניט געפעהרליך. מען קאָן אויסקאָכען אין איהר עפּעל און אַנדערע זויערקייטען און דאָס ווערט צוריק ריין, און דאָס עסען איז אויך גוט.

אַן איינבילדונג געגען אַלומינום. — אַ סך גרויסע אויטאָריטעטען לאַכען זיך אויס דערפון, וואָס מענשען האָבען זיך איינגערעדט, אַז אַלומינום איז ניט קיין געזונטער מעטאַל, דערפאַר ווייל געוויסע עסענס האָבען אַ כעמישע ווירקונג אויף איהם. דאָס הייסט, אַז ער ווערט טונקעל אָדער צוריק בלאַנקענד. אָט די כעמישע פאַרענדע-רונג האָט קיין ווירקונג ניט אויפ'ן עסען. און מען מעג זאָגאַר אין אַלומינום האַלטען עסען איבערנאַכט.

האַלטען בלעך טרוקען. — בלעך מוז זיין טרוקען, אַז עס זאָל געדויערען. נייערהייט איז דאָס גוט איבערצושמירען מיט פעטקייט און עס אריינשטעלען אין אַ הייסען אויווען. וואַשט אויס און דאָס ווערט ניט אַזוי שנעל זשאַווערען.

האַלטען בלעך טרוקען. — נאָכ'ן וואַשען און אויסטריקענען איז גוט בלעכענע זאַכען אַוועקצולעגען טריקענען אויפ'ן אויווען אָדער אויפ'ן סטים רעדיעטאָר, אַז די נאַסקייט פון די נעט זאָל אויסוועפּען.

בלעך טאָר מען ניט קראַצען. — בלעך, אין וועלכען עסען איז צוגעטריקענט אָדער צוגעברענט, טאָר מען ניט קראַצען, ווייל דאָס ווייסע ווערט אַראָפּגעקראַצט. ווייקט איין אין שוואַכער סאָדע-וואַסער, וואַשט דערנאָך אויס און טריקענט אויס. קיינמאָל רייבט ניט מיט שטאָלענע וואָל.

שטאָלענע וואָל.

1) איינינגע פרויען כאַפּען אַ שטיק שטאָלענע וואָל און שייערען מיט איהר דעם שמוציגען מיט שפּייז צוגעשטאַנענעם טאָפּ. דאָס

צורייבט די וואָל און זי ווערט פאַרשמוצט. פריהער דאַרף מען מיט אַ שמאַטקעלע גוט אויסוואַשען דעם טאָפּ און איינשפּאָרען די וואָל.

2) נאָכ'ן וואַשען דאָס געשיער שווענקט דאָס שטיק שטאָלענע וואָל גוט אויס, ביז דאָס וואַסער געהט שוין ריין, און הענגט דאָס אויף אויף אַ ניקעלנעם, מעשענעם אָדער אַפּגעפּאַרבטער טשוואַק, אַז דאָס זאָל ניט זשאַווערען. עס געדויערט דריי מאָל אַזוי לאַנג.

3) אַרבייט נאָר מיט אַ גרויס שטיק שטאָלענע וואָל. קאָן מען צולעגען מעהר קראַפט און די אַרבייט געהט בעסער און שנעלער.

4) די שטאָלענע וואָל „דאָבל אָ" (00) איז גוט צו דער אַרבייט. אָבער ווען מען אַרבייט מיט גראָבער וואָל, מוז מען זי איינוויקלען אין אַ דין שמאַטקעלע, אַז מען זאָל ניט פאַרשטעכען די פינגער. אַמאָל איז דאָס זעהר געפעהרליך, ווייל מיט'ן שמוץ טרייבט מען אַריין מיקראָבען אין פלייש אַריין.

געקויפטע שמאַטקעלעך.

1) די פאַרטיג געקויפטע געשיער-שמאַטקעלעך זיינען זעהר גוט צום געברויכען. זיי זעהען אויס שעהנער ווי אַ פּראָסטע פאַרקוי-טיגטע שמאַטקע, פון וועלכע עס הענגען געוועהנליך אַראָפּ שפּיצען. מען קויפט אויף איינמאָל אַ האַלב טוצען, האָט מען דאָס אויף יאָהרען.

2) נאָכ'ן געשיער-וואַשען ווייקט מען דאָס געקויפטע שמאַט-קעלע איין אין אַ ביסעל אַמאָניאַ-וואַסער (בלעטעל 315) און מען רייבט עס אויס, שווענקט עס אויס און מען הענגט עס אין דרויסען טריקענען. אויף מאָרגען נעמט מען אַ פרישען, און דעם אַלטען וואַשט מען אין וועש.

3) האַלט אַ באַזונדער שמאַטקעלע פאַר דעם געשיער וואַשען און פאַר אַפּווישען דעם טיש אָדער אַן אַנדער פּלאַץ. דער סינק מעג אויך האָבען זיין באַזונדערע שמאַטקעלע. נאָכ'ן געברויכען וואַשט מען זיי אַלע אויס אין אַמאָניאַ-וואַסער, מען שווענקט זיי אויס און מען הענגט זיי אַרויס אין דרויסען. יעדען טאָג נעמט פרישע, ווען זיי זיך אַלע האַלטען ווייס.

דאָס סינק בערשטעל.

אָט דאָס בערשטעל, וואָס מען זעהט אָפט שטעהן אין אַ סינק, איז אַ שטיק שמוץ. צווישען די האָר זיינען געוועהנליך די קאָלאָ-ניעס פון מיקראָבען. דאָס סינק-לאָפּעטקעלע איז אויך אַ שטיק צרה און אַ מיאוס'קייט. אַ דרייעקיכיגער אַלומינום-זייער אין סינק כאַפּט אונטער אַלע שמוצען, וואָס מען וואַרפט אין סינק אַריין, און דער סינק קאָן שטענדיג אויסזעהן ריין. מען ליידיגט אָט דעם זייער אָפט אויס, דאַרף עס ניט איבערגעהן.

דער סינק גאַרבאַדזש.

אָט דעם גאַרבאַדזש פון דעם אַלומינום קאַשיקעל וואַרפט ניט

גלייך אין גארבאדזש קאַן, נאָר פילט אָן א פּאַפּיערענעם בעג, ווען די קאַן שטענדיג בלייבען ריין.

טעע און קאַווע אין סינק. — אייניגע פרויען האָבע אַ טבע צו וואַרפען טעע-בלעטלעך און קאַווע אין סינק אריין. אַחוץ וואָס דאָס פארשמירט באלד דעם סינק און זיי האָבען די ארבייט דאָס דערנאָך צונויפשאַרען, מאַכען זיי נאָך זעהר אָפט אָן צרות אין דער וואַסער-רעהר. קיין טובה קומט דערפון קיינעם ניט ארויס. אין אַ זייער גיסט מען דאָס אָב און מען וואַרפט אין פייער אריין, אָדער אין דעם גאַר-בעדזש קאַשיקעל, אָדער קאַן.

די פּייפּס (רעהרען) — די פּייפּס פון סינק איז גוט אָפט דורכצו-שווענקען מיט הייסער וואַסער און קאַפּעראַס, ליי, אָדער סאָדע. דאָס איז אַ טובה, ניט נאָר פאַר'ן לענדלאָרד, נאָר פאַר זיך אַליין. אין שמו-ציגע פּייפּס ליגט אַמאָל באַהאַלטען קראַנקהייט.

וואַשטאָבס (איינגעמויערטע באַליעס).

דער וואַשטאָב איז טאַקע דעם לענדלאָרדס, אָבער די מיקראָ-בען קאָנען זיין אייערע. איהם מוז מען האַלטען ריין אין דרויסען און אינוועניג, ווי מען האַלט כמעט אַ טאָפּ, און גוט אויסגעטרוקענט.

אונטער'ן סינק. — דאָ מוז מען אויך אָפט וואַשען ארום און ארום מיט הייסע וואַסער און סאָדע אָדער אַמאָניא. מיקראָבען האָבען ליב טונקעלע, נאַסע פּלעצער און דאָס מינדסטע ווינטעל פאַרטראָגט זיי מיט'ן שטויב דאַרט, וואו זיי זיינען גאָר ניט קיין געוווּנשטע געסט.

ריינקייט אין סינק. — מיט סאָדע, קעראָסין, אַמאָ פּוידער, זייף פּוידער מוז מען שטענדיג גוט אויסוואַשען דעם סינק, אַז ער זאָל ניט זיין גליטשיג. פון דעם שמוץ ענטוויקלען זיך בייזע מיקראָבען און נאָכ'ן אויסטריקענען ווערען זיי פאַרטראָגען איבעראל: צו אייך, צום קינד, און וואו ניט? עס איז בעסער צו פאַרהיטען קראַנקהייט, איידער דערנאָך זי קורירען.

אייזערנע סינקס. — אין די פּלעצער, וואו עס זיינען נאָך פאַראַן אייזערנע סינקס, דאַרף מען זיי גוט אויסוואַשען מיט הייסער סאָדע, אויסווישען טרוקען, און מיט א שמאַטקע איינגעטונקט אין קעראָסין זיי גוט איבערשמירען. דאָס איז גוט געגען מיקראָבען און טאַקע געגען זשאַווער אויך.

ווייסער סינק. — אַ ווייסער סינק האַלט זיך ווייס אַזוי לאַנג, ווי דער גלעז איז פון איהם ניט אראָפּ. שאַרפע עסידס נעמען אראָפּ דעם גלעז (גלאַזירונג). מען דאַרף דאַרום שטענדיג באלד אויסוואַשען מיט קאַלטען וואַסער, ווען אַזעלכע זאכען ווערען אריינגעגאָסען.

לימענע צו די הענט.

נאָכ'ן געשיר וואַשען רייבט אָן די הענט מיט'ן שטיקעל אויסגע-קוועטשטע לימענע שאָלעכץ. דאָס האַלט די הענט ריין און ווייך.

אַרום אויוועז

אַ נייעם קוילען אויוועז טאָר מען דאָס ערשטע מאָל ניט שטאַרק צוגליהען. ער קאָן לייכט פּלאַצען. מאַכט אַ קליין פייער און לאָזט דעם באַק-אויוועז אָפען אַ גאַנצען טאָג, וועט ער שפּעטער בעסער באַקען.

אָנשיטען קוילען. — דאָרט, וואו מען הייצט נאָך מיט קוילען, איז גוט צו האַלטען קוילען אין פּאַפּירענע שקאַרמיצען (בעגס), קאָן מען אָנפילען דעם אויוועז, ניט מאַכענדיג קיין רעש, און אָפט אויפוועקענדיג דאָס קינד.

פּוצען דעם אויוועז. — איידער מען נעמט זיך פּוצען דעם אויוועז איז גוט אָנצושמירען די הענט מיט וועזעלין, שטעהט די שווארצקייט ניט צו צו זיי. הענטשקעס אויף די הענט איז נאָך בעסער. רייבט דעם פאַרטריקענטען פּאָליש (פּאָלירונג) מיט פּאַפּיר.

גוטער פּאָליש. — ביים פּוצען דעם אויוועז איז גוט אויסצומישען דעם סטאָו-פּאָליש מיט עסיג, אָדער טערפּענטין און באַשמירען איהם מיט אַ פלאַנעל. דאַן פּוצט מיט אַ באַרשט, אָדער מיט אַן אַלטער ציימונג.

זעלטען פּוצען דעם אויוועז. — ווען מען ווישט דעם אויוועז יעדען טאָג אָפּ מיט אַ וואָלענער שמאַטע באַשפּריצט מיט אַ ביסעל קעראָסין, דאַרף מען גאָר ניט פּוצען אָפט. ער בלאַנקט. רייבט איבער מיט טרוקענס.

פאַר'ן פּוצען דעם אויוועז. — ווישט דעם אויוועז פריהער אָפּ מיט קעראָסין, איידער איהר באַשמירט איהם מיט'ן פּאָליש, שטעהט דער פּאָליש בעסער צו און האַלט זיך לענגער.

אויוועז שמאַטע. — אַ שטיק וועלוועטין איז די בעסטע שמאַטע אויף צו פּאָלירען דעם אָפּגעשמירטען אויוועז. אַ פּאָר מאָל אין ווינטער וואַשט מען דאָס גוט אויס.

פּאָלירען נאָכ'ן אָנצינדען. — באַשמירט דעם קוילען-אויוועז מיט פּאָליש און צינדט איהם אונטער. ער פּאָלירט זיך אַ סך בעסער און שנעלער, ווען ער איז דערוואַרימט.

אויסבעסערען דעם באַק-אויוועז. — ווען דער אויוועז באַקט ניט גוט פּרובירט שמירט אויס אינוועניג מיט אַ באַרשט איינגעטונקט אין קאַלך (ווייט-וואַש).

אויוועז, וואָס ברענט אונטער געבעקס. — ווען דער אויוועז האָט אַ טבע אונטערצוברענען דאָס געבעקס, קאָן מען די דעק אָנשיטען מיט זאַלץ, אָדער אין אַ ווינקעל האַלטען אַ טעלערעל מיט וואַסער, אָבער דאָס בעסטע איז צו וויסען עטליכע כללים ביים באַקען, ווייל זעהר אָפט איז עס מעהר דער בעקערינ'ס שולד, וואָס דער באַק-אויוועז פאַר-שולדיגט זיך.

אַ גוט פייער אין אויוועז. — דאָס קאָן מען נאָר קריגען, ווען די

קוילען זיינען נידעריגער, ווי די שטיינער. עס איז דאַן דאָ אַ גוטער צוג, און עס געהען טאַקע אוועק ווייניגער קוילען אויך.

שפּאָרען קוילען

צו שפּאָרען קוילען אין א פּוירנעס, אי בייטאָג, אי ביינאכט, איז דאָס פייער גוט צוצודעקען מיט א דיקען פּאַך פון די קלענסטע קוילען (פּיע־קאָאל), ניט מיט אַש, ווי מען טוט געוועהנליך.

אויפהאלטען דעם פוירנעס. — מען קאָן בעסער אויפהאלטען דאָס פייער אין פוירנעס, ווען דאָס פייער איז שטענדיג הויך אין צענטער און נידעריג ביי די ווענט. ביינאכט טרייסעלט אוים דאָס אַש און נעמט עס גלייך ארוים, אז מעהר לופט זאָל קאָנען אריין און אז די גרעיט (רעשאָטקע) זאָל ניט שטאַרק צוהיצט און צוברענט ווערען, זי געדויערט לענגער. שיט צו פרישע קוילען און לאָזט דאָס טירעל אָפען, ביז עס יאַוועט זיך א בלויער פלאם איבער די קוילען. איצט פארמאכט די דעמפּערס ביז מאָרגען.

דאָס טירעל אין קוימען. — אין בלעכענעם קוימען פון דעם פוירנעס איז פאראן א טירעלע. פאר'ן געהן שלאָפען שטעקט אַהין אריין א גרויסען טשוואָק, אז אביסעל לופט זאָל אהין קאָנען אריינקומען. דאָס רעגולירט דעם פוירנעס זעהר גוט. אי ער ברענט, אי ער ברענט ניט אוים, און אין דער פריה געפינט מען א גוטען פונדאמענט פאר א נייעם פייער. איצט גיט בלויז א טרייסעל, ניט איבערקערענדיג די גרעיט (רעשאָטקע) אזוי, אז דאָס אש זאָל ארויספאלען, אבער ניט ארויפּגעהויבען ווערען פון אויבען, און שיט אָן פרישע קוילען.

אָנצינדען דעם גאַז אויוועו. — אין די גאַז באַק־אויוועס, וועלכע צינדען זיך אָן דורך א לעכעל ביי דער זייט, איז גוט צו עפענען ביידע טירלעך אויף אַמאָל, איידער מען שטעלט צו דאָס אָנגעצונדענע שוועבעלע. עס טרעפט אָפט, אז עס קלייבט זיך אָן גאז און עקספּלאָדירט.

אויסקיהלען און אויסלופטערען. — נאָכ'ן ברויכען דעם גאז באַק־אויווען דארף מען לאָזען אָפען די טירלעך, אז די ווארימקייט און די גערוכען זאָלען ארוים. פון דער פייכטקייט זשאַווערט ער.

בלויער פלאַם. — ווען דער גאַז ברענט ריכטיג איז ער קלאָר און בלוי און לויפט מיט א געוויסער שטייפקייט.

געלער גאַז. — געלער גאַז צייגט, אז אָדער עס רינט ארוים צופיל גאַז אויף אַמאָל, אָדער די „לונגען" פון אויווען זיינען פארשטאָפּט און קיין לופט קאָן ניט אריין. די „לונגען" זענען די לעכלעך נעבען די קרענטלעך. מיט א דראָט רייניגט מען זיי דורך.

נאָכ'ן באַקען. — נאָכ'ן באַקען ווישט אוים דעם אויווען אינוועניג מיט אביסעל קעראָסין, אדער אויווען־ אויל (אויווען קלעטען) וועט ער ניט זשאַווערען.

אָפּווישען דעם ניקעל. — איין מאָל אַ וואָך ווישט אָפּ דעם ניקעל פון אויווען מיט קעראָסין, וועט ער ניט זשאַווערען.

אראָפּנעמען דעם זשאַווער. — דעם זשאַווער פון דעם ניקעל ביים אויוועט קאָן מען אָפּט אראָפּנעמען, ווען מען באַדעקט איהם אויף 24 שעה מיט בוימעל, דאן באשיט מיט קאלך (אנסלעקט ליים) און רייבט שטאַרק.

ברענערס פון גאַז־אויוועו. — עס איז זעהר נויטיג די ברענערס כאָטש איין מאָל א מאָנאַט גוט אויספּאַרען אין א שיסעל קאָכיגער וואסער און מיט א בארשט אראָפּרייבען דעם שמוץ און זשאַווער, זיי טריקענען זיך אוים ווען מען צינדט אָן דעם גאַז.

ווייסע ענעמעלנע גאַז אויוועגס.

איינינע פרויען גלויבען, אז עס איז גאר אוממעגליך איינצוהיטען א ווייסען אויווען פון פארבאָקט און געל צו ווערען. פארבאקט ווערט דער שמוץ, וואָס מען לאָזט אויף איהם. ווען מען האלט איהם שטענדיג ריין מיט אַ דינעם קרייד פּוידער אָדער ווייטינג, און דערנאָך ווישט מען איהם אָפּ מיט וואַרימער וואסער, איז ניטאָ אויף איהם וואָס זאָל פאר־באקען ווערען, בלייבט ער ווייס.

ניט פיל ארבייט ביי א ווייסען אויווען. — עס איז ניט אמת, אז עס איז דאָ א סך צו טאָן ביי א ווייסען ענעמעלטען אויווען. דאָס איז נאָר אמת, ווען ער איז פארלאָזט. זאָגסט איז לייכטער ארום איהם ארומצו־געהן, ווי ארום א שווארצען קויל אויווען אדער גאַז אויווען. נאָכ׳ן באקען דארף מען א חוץ דער געוועהנליכער פלעגע נאָך מיט א שפּי־ציגער זאך אויף א נאַס שמאַטקעלע איינגעטונקען אין ווייטינג, אָדער קרייד פּוידער אויסווישען די ווינקלען. מיט איין וואָרט, דער ערשטער וויש איז דער וויכטיגסטער.

היט דעם ענעמעל (אמאליע). — ווען דער ענעמעלטער באק־אויווען איז צוהיצט, דארף מען זיך היטען ניט ארויפצושטעלען א קאלטע זאך. אפילו די ראָם אָרום די ברענערס פון דעם קאָך־אויווען, מוז מען אויך היטען, ווייל זי ווערט צוהיצט, און קאָן לייכט צו־שפרונגען ווערען ביים אָנריהרען זי מיט שטאַרק קאלטען.

די בלעך אונטען ארום דעם גאַז אויווען זשאַווערט ניט אזוי, ווען נאָכ׳ן פּוצען געהט מען איהם איבער מיט א שמאַטקעלע איינגעטונקען אין פּאַדלאָגע וואקס. פּאָלירט אָפּ.

שוואַרצע גאַז אויוועגס.

די שווארצע גאַז אויוועגס דארף מען כמעט ניט פּוצען, ווען מען האַלט די בלעך ארום, און אפילו אינוועניג אויך שטענדיג אפּגעווישט מיט סטאָוו־אויל (אויווען אויל, אין די אויווען קלייטען). אָט דער אויל איז אויך גוט פאר די שווארצע חלקים פון דעם ווייסען ענעמעל־טען אויווען. די שמאַטע פון אָט דעם אויל איז גוט צו האלטען צונויפּ־געלעגט אין א גוט פארמאכטען בלעכענער קאַן, אז זי זאָל זיך ניט אָנצינדען פון זיך אליין, ווי עס טרעפט, ווען א פעטע שמאַטע ליגט אין דער אָפענער שאַפע.

זשאַווער ארום גאַז אויוועז. — זעהר אָפט ווערט דאָס בלעך אַרום גאַז אויוועז פארזשאַווערט, און ווען מען פארלאָזט דאָס, ווערען לעכער, און דער אויוועז געהט קאַפּוט. נעצט דעם זשאַווער איין מיט קעראָסין אויף עטליכע שעה (מען טאָר דאן ניט מאַכען קיין פייער), דאן מיט אַ שטיק שטאָלענע וואָל דארף מען אראָפּרייבען דעם זשאַווער, אז דאָס פלאַץ זאָל ווערען זעהר גלאַט. לאָזט אפטריקענען, גוט אויסווישענדיג מיט אַ ווייכער שמאַטע. איצט געהט איבער מיט שווארצער אויוועז-ענעמעל (סטאָוו פּאַיפּ ענעמעל), וועלכע גלאַנצט און האלט זיך אַ לאנגע צייט. אספאַלטום וואַרניש איז אויך זעהר גוט.

דער באַק-אויוועז. — דער באַק-אויוועז האָט אויך אַ טבע צו זשאַווערן, און דאָס טאָר מען אויך ניט פארלאָזען. נעצט אויך איין מיט קעראָסין, דער זשאַווער שטעהט דערפון אָפּ. דאן רייבט אָפּ מיט אַ שטיק שטאָלענע וואָל און מאַכט עס גלאַט, און מיט אַלומינום פּוידער אויסגעמישט מיט בראָנזינג ליקוויד שמירט איהם אויס, און ער ווערט ווי ניי. מישט די ביידע אויס, אז עס זאָל ווערען שיטער, ווי פּיינט.

קרענטלעך ביי אַלטע גאַז אויוועגס.

ביי אלטע גאז אויוועגס ווערען אָפט די קרענטלעך אזוי לויז, אז מיט אַ ריהר פון ארבעל, אדער מלבוש עפענען זיי זיך. זעהר אָפט טרעפט אָן אומגליק דערפון. מען דאַרף שטענדיג אין זינען האָבען זיי שטייף צו מאַכען, טיפער אריינשרויפענדיג די שרויף.

שפּאָרען גאַז.

1) אַלע היינטיגע גאַז אויוועגס קומען מיט אַ קליינינקען ברענער (אַ סימערער). דאָס איז זעהר ניצליך. ווען דער טאָפּ פארזידט, הייסט עס, אַז די היץ האָט שוין דערגרייכט 212 גראד. העכערע היץ קאָן וואסער ניט קריגען. נאָר פעטקייט און צוקער קאָנען דערגרייכען העכערע גראַדען היץ. איצט דארף מען בלויז אויפהאַלטען אָט די היץ. שטעלט דעם טאָפּ אַרויף אויף אָט דעם „סימערער", דעקט גוט צו, און דאָס עסען וועט בלייבען ביי אָט די גראַדען היץ, און זיך לאנגזאם קאָכען. בעסער פאר׳ן עסען, און טאָקע וועניגער גאז וועט אוועקגעהן.

2) ווען דער גאַז פלאַם שיקט ארויס רויטע צינגלעך צו „לעקען" דעם טאָפּ אַרום און אַרום, הייסט עס, אז עס געהט אוועק מעהר גאַז, ווי דער טאָפּ דאַרף האָבען, דרעהט איין און שפּאָרט איין גאַז.

3) פיל פרויען האָבען אַ טבע אנצוצינדען דעם גאַז און געהן אָנגיסען דעם טאָפּ, אָדער איהם צופערטיגען צום קאָכען. פון די אַלע ביסלעך גאַז ווערט דער גאַז ביל ניט קלענער, נאָר גרעסער. די גאַז קאָמפּאַניע האָט דאָס דוקא ניט פּיינט.

4) אויפדרעהען דעם גאַז און זוכען דאָס שוועבעלע איז אויך ניט שלעכט פאַר דער גאַז קאָמפּאַניע. מען דאַרף טאָן פּונקט פארקערט: אויסזוכען און אָנצינדען דאָס שוועבעלע און ערשט דערנאָך אויפדרעהען

דעם גאַז. האַלט דאָס אנגעצונדענע שוועבעלע איבער'ן ברענער, אײי־דער איהר דרעהט איהם אויף.

5) מיט אַן אייזערנעם טעצעל קאָן מען אויך איינשפּאָרען גאַז. ווען די טעפּלעך פּאַרזידען קאָן מען זיי האַלטען אויף איין ברענער איבער'ן טעצעל און דאָס איז גאַנץ גענוג, אַז זיי זאָלען פּאַוואָליע קאָכען זיך. א צוויי־דריי פרעסלעך קאָן מען אַזוי הייס האַלטען. צו די שווערע אלומינום טעפּ דאַרף מען גאַנץ ווייניג גאַז. זיי האַלטען היץ מיט א קליינעם פלאַם.

פאַרהיטען די הענט.

איידער מען נעמט זיך פוצען אַלע אויוועֶנס, איבערהויפּט א שוואַרצען גאַז אָדער קויל אויווען, איז גוט די הענט אָנצוזייפען און זיי לאָזען אָט אַזוי פאַרטריקענט ווערען. די שוואַרצקייט און דער שמוץ שטעהט צו זיי ניט צו.

אויוועֶנס אָהן פייער („פייערלעס")

א „פייערלעס" דאַרף מען גוט אויסוואַשען נאָך יעדען געברויכען. מען דאַרף איהם לאָזען אָפען, אַז ער זאָל זיך גוט אויסטריקענען און דאַן די אלומינום ליינינג (דאָס באַשלאָגענע) אויסוואַשען מיט אָליוו אויל (פּראַוואַנץ בוימעל). פון דעם זשאַווערט ער ניט און קאָן דינען יאָהרען לאַנג.

וואָס צו קאָכען אין „פייערלעס"

אין א „פייערלעס" לוינט זיך ניט צו קאָכען גרינסען אָדער קאַר־טאָפעל, ווייל עס נעהמט כמעט אַזוי פיל צייט צו דערהיצען די שטיינער און אויפקאָכען דאָס טעפּעל, ווי עס נעמט די זאַכען אָפּצוקאָכען אויפ'ן גאַז. נאָר זאַכען וואָס נעמען לאַנג, איז גוט אַהין אַריינצושטעלען קאָכען.

„פייערלעס" — א ברכה

דער „פייערלעס" איז א ברכה פאַר דער ברעקפעסט קאַשע, ווען מען קאָכט זי פון די אמת'ע גריטצען. מען צוהיצט דעם רעדיאַייטאָר (שטיין) און מען פאַרזידט בלויז די קאַשע, און מען פאַררוקט „טשאָ־לענט" פון אויף־דער־נאַכט ביז אין דער פריה. מישט ניט מיט'ן לעפעל.

פאַר'ן עוף און פאַר'ן בראַטען

אָט דאָס קאָכט זיך גוט אָפּ אין „פייערלעס". מען שטעלט דאָס אַריין און מען קאָן זיך געהן אין פּאַרק אַריין, אין טעאַטער, אָדער וואו מען וויל. אין אווענט געפינט מען אַלץ פאַרטיג.

פאַרהיטען אַלע אויוועֶנס. — ווען מען פאָהרט אוועק פון הויז אויף א צייט, איבערהויפּט אום זומער, איז גוט צו פאַרהיטען די אויוועֶנס פון אַלע סאָרטען פון זשאַווערען. שמירט זיי אָפּ מיט קעראָסין, אויסגע־מישט מיט לינסיעד אויל, דערוואַרימט דעם אויל איידער איהר גיסט אַריין דעם קעראָסין און שמירט אָפּ מיט א בערשטעל. מיט הייסע וואַסער נעמט מען דאָס שפּעטער אַראָפּ.

דעם ניקעל ארום די אויוועגס איז גוט אנצושמירען מיט וואזעלין, איידער מען פאהרט אוועק. אדער עס איז גוט צוצולאזען פאראפין און דערמיט איבערשמירען, אדער שמירט אן מיט לינסיעד אויל און ווישט לייכט אפ.

פארהיטען אלע מעטאלען

1) צו פארהיטען, אז די שערען, די קינדער'ס סקעיטס, די בייסי־קעלס, שליטלעך און אלץ פון מעטאל זאלען ניט באדעקט ווערען מיט זשאווער, שמירט זיי אפ מיט לינסיעד אויל אויסגעמישט מיט קעראסין און טריקענט זיי אפ, דאס דארף מען טאן א צוויי מאל אין יאהר.

2) קיין שום אייזערנער אינסטרומענט (טולס) וואלט ניט גע־דארפט פארזשאווערט ווערען, ווען מען וואלט זיך ריכטיג באגאנגען מיט זיי. מען באשמירט זיי מיט עפעס א פעטקייט און מען ווישט גוט אוים מיט א שמאטע און דאס אייזען זשאווערט ניט א לאנגע צייט.

אלע מעטאלענע זאכען, וואס קומען אין הויז אריין וואלטען גע־דארפט באהאנדעלט ווערען אויף אט דעם אופן.

ארום אייזקאסטענס

איצט איז שוין געקומען די צייט פון עלעקטרישע אייזקאסטענס (אייז באקס), וואו מען פארפריהרט מיט פייער, מען קיהלט אפ מיט ברענענדיגער היץ. עס וואלט געווים געווען ווינשענסווערט, אז אלע באלאבאסטעס זאלען שוין קאנען קויפען אזעלכע קאסטענס. אבער ליידער זיינען זיי נאך צו טייער פאר מיליאנען מענשען, און דארום מוזען זיי נאך געבען זייער אויפמערקזאמקייט צו די פריהערדיגע אלט־מאדישע אייז־קאסטענס.

גוטער אייזקאסטען וויכטיג. — איינע פון די וויכטיגסטע מיטלען ווי צו פארהיטען שפייז פון קאליע צו ווערען, איז א קאלטער אייז־קאסטען. מען דארף זיך ניט קוואפען אויף צאצקעס, נאר דאס גאנצע געלט, וואס מען גיט אוים אויף אזא קאסטען זאל בעסער אריין אין דער גוטסקייט. מען דארף אזא זאך נאר קויפען אין א פאראנטוואָרטלי־כער קלעט, וואו מען קאן שטעלען אויף דער גאראנטי, אז די ווענט זיינען גוט געבעט און לאזען ניט ארוים קיין קעלט און לאזען ניט אריין קיין ווארימקייט.

אינוועניג אין קאסטען.

ווי איינפאך דער אייזקאסטען זאל ניט אויסזעהן פון דרויסען, דארף ער אבער זיין אינוועניג מיט ווייסען ענעמעל אויף אייזערנע ווענטלעך. אי אין אייז „צימער" אי אונטען מוז זיין ווייס. אבער די ווייסקייט זאל ניט זיין קיין אבגעשמירטע, נאר א פארבאקענע, ווי אויף א סינק. דאס קאן מען לייכט ריין האלטען.

קויפט נאָר אַזאַ אייזקאסטען, אין וועלכען דאָס רעהרעל נעמט זיך ארויס, קאָן מען דאָס מיט אַ לאַנג בערשטעל דורכרייניגען.

יעדע וואָך רייניגען. — איין מאָל אַ וואָך, איידער דאָס אייז קומט, מוז מען אַלץ ארויסנעמען פון אייז־קאַסטען, גוט אויסוואַשען מיט הייסער סאָדע, אָדער פוידער יעדעס פיצעל אין קאַסטען. און אונ־טערשטעלענדיג אַ גרויסע שיסעל פאַרענט ביים טירעל אויספּארען, ווי ווייט מעגליך מיט קאָכיגע וואסער. און ווען דאָס אייז קומט, מוז מען עס אָבוואַשען איידער מען לעגט עס אריין.

פּאַפּיער אין אייזקאַסטען. — מען קען אַ סך פארהיטען דעם אייז־קאַסטען דעק, ווען מ'שפּרייט אוים ווייס פּאַפּיר, ניט קיין צייטונג. אין יעדען הויז דארף זיין אַ ראָל ווייס פּאַפּיר פאר די שאַפּעס, אייזקאַס־טען און אַזוי ווייטער. דער קאַסטען זעהט אוים שעהנער און ליכ־טיגער, און מען דערזעהט באַלד, ווען עפּעס ווערט פארוואַלגערט.

ליכט אין אייזקאַסטען. — ווי ווייט מעגליך איז גוט צו האַלטען דעם אייזקאַסטען מיט'ן פּנים צום פענסטער, אַז מען זאָל לייכט קאָ־נען זעהן, וואס דאַרט טוט זיך. דער אייז־קאַסטען אום זומער איז אַן ערנסטע זאַך און האָט אַ סך צו טון מיט'ן געזונט פון דער פאַמיליע. פאַרזיכטיגקייט איז דער וועג צו פארשפאָרען קראַנקהייט.

אַלטער אייזקאַסטען. — אַזאַ קאַסטען איז אַמאָל נאָך גאַנץ גוט, אָבער ער זעהט אוים שלעכט און איז פארלאָזט אינווענִיג. דאָס ערש־טע דארף מען איהם אויסוואַשען מיט הייסער סאָדע וואסער, אינווענִיג און אין דרויסען. דורכוואַשען דאָס רעהרעל, איהם אויספּארען און איהם אינווענִיג מכבד זיין מיט אַ שוועבעל ליכטעל אויף פּטור צו ווע־רען פון די קאָלאָניעס מיקראָבען.

באַנעצט די ווענטלעך מיט וואסער און צינדט אָן דאָס שוועבעל ליכטעל, אַרויפשטעלענדיג עס אויף אַ ציגעל אין אַ שיסעל מיט וואסער. דער רויך שטעהט בעסער צו צו נאַסע ווענטלעך. פארמאַכט דעם אייז־קאַסטען און געהט אַוועק פון הויז אויף עטליכע שעה.

צודעקען אייז. — עס איז טאַקע אמת, אַז צוגעדעקט אייז שמעלצט ניט, אָבער צו וואס טויג עס? דאָס שמעלצען הייסט אַז די ווארים־קייט פון קאַסטען, פון דעם געפּעס און פונ'ם עסען ווערט פאַר־ביטען אויף דער קעלט פון אייז, אָבער אַז מען דערלאָזט ניט דאָס שמעלצען, בלייבט דאָס אייז גאַנץ, אָבער דער קאַסטען מיט די איב־ריגע זאַכען בלייבען פארהעלטניסמעסיג ווארים, און ווארים עסען ווערט שנעל קאַליע.

אייז שטעלט נאָר אָב מיקראָבען.

דער קעלטסטער אייזקאַסטען קאָן ניט פארניכטען מיקראָבען. אין דער קעלט קאָנען זיי זיך ניט אַזוי שטאַרק פארמעהרען, ווי אין דער ווארים. דאָס איז אַלץ. דאָס עסען מוז דארום זיין נ אָ ר פ ר י ש און פון דעם ב ע ס ט ע ן סאָרט. בעסער קויפט ניט, ווען

אייערע מיטלען דערלויבען ניט צו קויפען דאָס בעסטע. אַביסעל צוגע־פוילט, אַביסעל צוגעקוועטשט, אַביסעל צופאַלען, אָדער געפלאַצט (קרעקט עגס) איז שוין אַ ברייטע טיער פאַר קראַנקהייט.

בעקוועמע געשיערען פאַר׳ן אייזקאַסטען. — אין אייזקאַסטען איז גוט צו האַלטען די שפייז אין צוגעדעקטע, לאַנג־קיילעכדיגע עגעטענע כלים. זיי שטעלען זיך ענגער צונויף, ווי די קיילעכדיגע טעלער און שיסלען. זיי ברעכען זיך ניט און ווערען שנעלער קאַלט אין קאַסטען. אַחוץ דעם קאָן מען טאַקע אין זיי אָנוואַרימען דאָס עסען אויך.

שפּאָרען אייז.

יעדער פאַרשטעהט דאָך, אַז ווען מען וואָלט אין אייזקאַסטען אַריינגעשטעלט הייס עסען, וואָלט דאָס אייז באַלד צושמאָלצען גע־וואָרען. וואָס־זשע הייסט עס? עס הייסט, אַז די היץ געהט צום אייז און שמעלצט עס. אַנדערע זאַכען, וואָס מען שטעלט אַריין, זיינען ניט אַזוי הייס, אָבער אַ געוויסע וואַרימקייט פאַרמאָגען זיי פאָרט. אויב ניט וואָלטען זיי דאָך געוועזן קאַלט. אָט די וואַרימקייט געהט אויך צום אייז און שמעלצט עס. זיי גיבען דעם אייז די וואַרימקייט, און אַליין נעהמען זיי זיך אָן מיט קאַלטקייט. דארום דאַרף מען זעהן צו לעגען אין אייזקאַסטען נאָר זאַכען, וואָס מען דאַרף טאַקע, אַז זיי זאָלען קאַלט ווערען. פון דעם ווערט שוין קלאָר, אַז עסענוואַרג דאַרף ניט ליגען איינגעוויקעלט אין פּאַפּירען; גרינס דאַרף אָפּגערייניגט ווערען פון די חלקים וואָס מען וואַרפט סיי ווי סיי אַוועק. ווייל וואָ־רום זאָל מען זיי קאַלט מאַכען? וואָרום אויף זיי פאַרשווענדען אייז? געשיערען, וואָס האַלטען אין זיך עסען, דאַרפען אויך זיין די דינסטע. דארום זיינען עגעטענע שיסלעך אַזוי גוט.

דאָס אייז שמעלצט. — ווען מען עפענט דעם קאַסטען פליהט אַריין וואַרימע לופט און שמעלצט דאָס אייז. וואָס ווייניגער איהם צו עפענען איז עפּישענסי. מיט אַ טעצעל אין האַנט נעהמט מען אַלץ אַרויס אויף אַמאָל, און טאַקע אויף דעם זעלביגען אופן טראָגט מען אַלץ צוריק. סתם, מען דאַרף פריהער אַ טראַכט טון, און ניט לויפען אין דער וועלט אַריין.

אַ ראָבערנער רינג אויפ׳ן אייז. — ווען מען וויל האַלטען אַ כלי סאַמע אויפ׳ן אייז, שטעלט אונטער אַ סלוי רינג. דאָס לאָזט עס ניט אַראָבצוגליטשען זיך.

פאַרשידענעס אין קיך.

פאַרזוכען דאָס עסען.

ביים קאָכען טאָר מען ניט פאַרזוכען דאָס עסען מיט דעם זעל־ביגען לעפעל, מיט וועלכען מען מישט דעם טאָפּ. גיסט אָב אין אַ טעלערל און פאַרזוכט מיט אַן אַנדער לעפעל. דאָס איז היגיעניש.

ביים קאָכען מוז מען אָפט וואַשען די הענט. איבערהויפּט נאָכ־דעם ווען מען גיט זיך אַ קראַץ אין קאָפּ אָדער ווען מען נוצט דאָס נאָז טיכעל.

בלאָזען אויפ'ן עסען.

בלאָזט ניט אויף יענעמס עסען אום דאָס אויסצוקיהלען. דער דוך פאַרמאָגט פּיצענקע זאַכען צוזאַמען מיט דער פייכטקייט פון די לונגען. ווארום זיי אַריינמישען אין יענעמס עסען?

מעהל פאַר אַן אָנברען.

שטעלט אריין אַ פונט האָול־וויעט מעהל אין הייסען אויווען און ברוינט עס צו, מישענדיג דאָס אַ פּאָר מאָל. קיהלט אוים און האַלט עס אין אַ סלוי. דאָס קאָן שטעהן וואָכען־לאַנג, און ווען מען דאַרף אַן אָנברען איז דער מאַטעריאַל פאַרטיג.

געפּראַזשעטע מאַנדלען.

נאָך אַן עסען האָט מען ליב מיט עפּעס צו פאַרבייסען. שיילט אוים מאַנדלען, באַגיסט זיי מיט אַ ביסעל בוימעל, לעגט זיי אוים אין אַן אַליומינום בעקעלע און שטעלט זיי אריין אין הייסען אויווען. מישט אָפט, און ווען זיי הויבען שוין אָן צוצוברוינען, שיט זיי איבער מיט אַ קאָפּיטשקע דינע זאַלץ. ווען מען נעמט זיי ארוים, באַשיט זיי מיט אַביסעל ברוינעם צוקער און לאָזט גוט אויסקיהלען. האַלט אין אַ פאַר־מאַכטען סלוי.

שלאָגען פּוטער.

אויסצושלאָגען פּוטער ווערט לייכטער, ווען מען דערוואַרימט די סמעטענע.

קריעמען פּוטער. — דערהיצט אַן ערדענע שיסעל (מיקסינג באָול) מיט קאָכיגער וואַסער, גיסט אוים דאָס וואַסער און ווישט אוים די שיסעל טרוקען. לעגט אַריין די פּוטער און צוקוועטשט מיט אַ היל־צערנעם לעפעל. עס נעמט פיל ווייניגער ווי ווען די שיסעל איז קאַלט.

קוואַפּעט זיך ניט אויף ביליגע פּוטער. — פון אַלטער פּוטער נעמט מען געוועהנליך ארוים דעם שלעכטען גערוך, מען שלאָגט זי איבער מיט פרישער מילך און זי „געהט". דאָס הייסט „פּראָסעסד" באַטער.

ניט עפּענען מילך פלעשער.

מען טאָר קיין מאָל ניט עפּענען די פלאַש מילך, איידער מען האָט פריהער גוט ניט ארומגעוואַשען דאָס פּיסקעל. מיקראָבען ליבען מילך און קלייבען זיך דאָרט זעהר אָפט.

פאַרשיידענע קאָרקעס.

ווען מען געברויכט אַ טערמאָס באָטעל פאַר פאַרשיידענע גע־טראַנקען ווי טיי, קאַווע, טשאָקאָלאַד, איז גוט צו האָבען פאַרשיידענע

קאָרקעס, אַז די געדוכען זאָלען זיך ניט מישען. די קאָרקע זאַפּט איין געדוכען.

וועקיום באָטעל (טערמאָס באָטעל)

אַן אַלטער וועקיום באָטעל דאַרף אַמאָל בלויז אַ נייע קאָרקע, און ער איז ווידער גוט.

שטאַרקט דאָס גלאָז.

גלעזער ברעכען זיך ניט אַזוי אָפּט, ווען מען לעגט זיי נייערהייט אריין אין קאַלטער געזאַלצענער וואַסער און מען קאָכט זיי לאַנגזאַם אויף אַ קליין פייער און מען לאָזט זיי דערנאָך אַזוי שטעהן עטליכע שעה.

אַרויסנעהמען דעם געדוך פון אַ פלאַש.

גיסט אַן מיט קאַלט וואַסער און אַ לעפעל טרוקענע גאַרטשיצע, קלאַפּט גוט דורך און לאָזט שטעהן עטליכע שעה.

אַ פאַר'עקשנ'טער פּאַרשטעקעל. — ווען אַ גלעזערנער פּאַרשטעקעל פאַרהאַקט זיך אין דער פלאַש און קאָן ניט אַרויסקומען, לאָזט אַריין אַ צוויי-דריי טראָפּען בוימעל, לאָזט שטעהן אַ ווײַלע; אָדער נעמט אַרום דאָס העלזעלע פון פלאַש מיט אַ הייסער שמאַטע, דאָס גלאָז פון פלאַש צושפּרייט זיך און דאָס פּאַרשטעקעל קומט אַרויס.

וואַשען דאָס ריעבאַייזען.

נאָכ'ן ברויכען דאָס ריבאַייזען ווייקט עס באַלד איין אין קאַלטער וואַסער, אַז עס זאָל ניט פאַרטריקענט ווערען. אַ זיפּעל און אַ דורכ-שלאַק טאָר מען אויך ניט לאָזען פאַרטריקענט ווערען מיט דער שפּייז אויף דעם. וואַשט דאָס גוט אויס מיט הייסער וואַסער און אַ שטייף בערשטעל.

רייבען כריין.

אַנשטאָט צו רייבען כריין און וויינען, צומאָלט איהם בעסער אין מילכעל מיט דעם דינסטען מעסער, אַריינמאָלענדיג דעם בוראַק אין דער זעלבער צייט.

בוימעל ליעבט ניט קיין לופט.

ווען מען קויפט אייל אָדער בוימעל אין אַ גרויסער מאָס, איז גוט עס צו צוגיסען אין ריינע פלעשער און גוט פאַרשטעקען און ברויכען איין פלאַש נאָך דער אַנדערער, ווייל די לופט איז ניט גוט פאַר אָט דער פעטקייט. האַלט די פלעשער אין אַ טונקעל, טרוקען פּלאַץ, קאָן דאָס שטעהן לענגער.

סעלערי זאַלץ.

מען מאַכט זיך אַליין סעלערי זאַלץ. טריקענט אויס די ווייסע, ריינע סעלערי בלעטלעך אין וואַרימען אויווען. דאַן צורייבט זיי און זיפּט

זיי איבער אויף א זיפּעל אָדער שיטערען טשיז-קלאָט, מישט דאַן אוים מיט דינער טיש-זאַלץ און האַלט עס צום טיש.

הייס וואַסער פאַר מאַראַנצען.

לעגט אריין די מאַראַנצען אויף א פּאָר מינוט אין הייס וואסער, וועט איהר זעהן, ווי לייכט זיי שעהלען זיך אָב.

אָבוואַרנישען דעם וואַטערמעלאָן (קאַוועז).

ווען מען וואַרנישט גוט אָפּ דעם וואַטער מעלאָן, קאָן ער שטעהן א לאַנגע צייט. אפילו איהם נאָר גוט איינוויקלען אין געוועקסט פּאַ-פּיר און גוט ארומבינדען, אַז די לופט זאָל ניט צוקומען, פאַרלענגערט איהם אויך די טעג.

ציבעלע זאַפט.

1) אַט די זאַפט, וואָס פאַרפּראַוועט א סך עסענס, ניט געבענדיג זיי די ציבעלע אליין, מאַכט מען איבערשניידענדיג א גרויסע ציבעלע אין דער ברייט און באשיטענדיג זי מיט זאַלץ. לאָזט שטעהן א ווײַלע און דאַן דריקט ארוים די זאַפט מיט דער טעמפּער זייט פון מעסער.

2) אָדער מען קאָן די ציבעלע צושניידען אויף העלפט און צו-קוועטשען אויף א געוועהנליכען לימענע-קוועטשער. עס איז ניט אַזוי האַרב פאַר די אויגען.

טונקען ציבעלעס אין הייס וואַסער.

ווען מען טונקט איין ציבעלעס אין הייס וואַסער פאַר'ן שיילען, געהט קיין שאַרפקייט ניט אין די אויגען.

קערענדלעך פון קאַטשאָן.

ווען מען שניידט אַראָפּ די קערענדלעך פון סוויט-קאָרן (קוקורוזע) דאַרף מען דערנאָך מיט דער טעמפּער זייט פון מעסער איבערגעהן איבער'ן קאַטשאַן אום ארויסצודריקען דאָס איבעריגע, וואָס איז דאָרט נאָך געבליבען.

דער אמת'ער לימענע גערוך.

דעם בעסטען לימענע-גערוך קריגט מען ארויס פון דער לימענע, ווען מען רייבט אָפּ בלויז דאָס געלע פון דער שאָלעכץ. רייבט אויף א קליינינקען ריב-אייזען. וואַשט פריהער אוים די לימענע אין קאָכיגער וואַסער.

זאַלץ העלפּט.

א לעפעלע פאַרשמירט מיט געפּרעגעלטע איי ווישט זיך לייכט אָפּ מיט זאַלץ.

שניידען ברויט און קעהק.

צום שניידען היים ברויט דארף דאָס מעסער אויך זיין היים. שניידט עס בעסער. אָבער אז מען דארף שניידען הייסע קעהק, איז שוין בעסער דאָס מעסער פריהער איינצוטונקען אין קאַלט וואסער.

דריטער טייל

אינהאַלט־פאַרצייכנונג צום קאָך־בוך.

קאַפּיטעל 26

דער
פּראַקטישער קאָך־בוך

(נאָר מיט נאַטירליכע מאַטעריאַלען)

אַלגעמיינע באַמערקונגען.

1) אַלע גרינסען דאַרף מען זאַלצען צום לעצט, ווייל דאָס זאַלץ פּאַרהאַרטעוועט זיי.

2) פּרענטש דרעסינג איז גוט אויף טאָמייטאָס, שאַלאַטע, הוגער־קעס אפילו, ווען מען עסט זיי יעדען באַזונדער, ניט אין אַ סאַלאַד!

3) אין אַלע קאָך־רעצעפּטען אין בוך זאָגען מיר צו געברויכען פּעפּער. מיר גלויבען אָבער, אַז פּעפּער איז ניט קיין גוטע זאַך. אָהן איהם קען מען זיך אויך באַגעהן.

4) גרינע פּעפּערס זיינען אויך ניט אַזאַ גוטער שפּייז־אַרטיקעל, ווי מענשען דענקען. ברויכט נאָר אַלס אַ נאָווינע, אָדער אויף בלויז צו באַשפּרענקלען אַ סאַלאַד, אום איהם צו געבען אַ שעהנעם קאָליר.

5) פּוטער צולאָזט מען אין אַ כלי אַריינגעשטעלט אין אַ טאָפּ קאָכיגע וואַסער.

6) ניט אָבשעהלען די מאַנדלען. דאָס זיינען די קלייהען פון אָט די נים.

7) קריהמען פּוטער הייסט אַריינלעגען פּוטער אין אַ וואַרימער שיסעל און קוועטשען מיט אַ הילצערנעם לעפעל, ביז זי ווערט ווייך און גלאַט, ווי אַ סמעטענע.

8) ווי ווייט מעגליך געברויכט הייוועז, אַנשטאָט בעקינג פּאַודער. געזונטער.

9) אַ קעהקעל הייוועז דאַרף מען שטענדיג פריהער צופיהרען אין וואַרימער וואַסער. עס איז גוט צוצושיטען אַביסענקע צוקער דערצו.

10) צו יעדער גלאָז וואסער, אָדער מילך, וואָס מען נעהמט אויף צו פאַרקנעטען טייג, מעג מען נעהמען א גאַנץ קעהקעל הייוועז. ווע־ניגער שאַדט אויך ניט. (א קעהקעל איז איין אונץ.)

11) א מערענג מאַכט מען, צושלאָגענדיג די ווייסלעך און דערנאָך צוגעבענדיג ביסלעכוויים דעם צוקער. א טעע־לעפעלע צוקער אויף יעדען איי. קויפט אזא טיעף גלאָז, ווי א סלוי, וואָס קומט מיט א רעדעל צום שלאָגען די אייער.

12) מיט אן אבצוועגגעלע איז לייכט אָנצונעהמען די פענקעס אויפ׳ן געשאָכטענעם עוף.

13) א קעהק קומט אַרויס גלאַטער ווען דער ברוינער צוקער איז פריהער צולאָזט אויף א קליינעם פלאַם.

14) א פראָסטינג אָדער פילינג פון א קעהק קריגט א גוטען ריח ווען מען גיט צו לימענע, מאַראַנץ, וועניל, קאַווע, קאַקאָו.

15) צוגעברוינטע פעטע האָול־וויעט חלה ברעקלעך פאַרבעסערען דעם טעם פון געקאָכטע קאַליפלויער, סטרינג־בינס, קרויט, עספּעריגאָס און אַנדערע גרינסען. באַשיט מיט זיי דעם מאכל.

16) קיין מאָל מישט ניט אַריין קיין רויע מעהל אין לאַדקעס, קראַקעטס, סופלעה און סקעלאָפס. האָול־וויעט חלה ברעקלעך, אָדער האָול־וויעט מצה מעהל זיינען דאָס בעסטע פאַר אַט די מאכלים.

17) דעם בעסטען ערפאָלג ביים קאָכען, אָדער באַקען, קריגט מען, ווען מען מעסט ריכטיג די מאַטעריאַלען. אַט ווען מען זאָגט, צום ביישפּיל, אַן עס־לעפעל אָדער א טעע־לעפעלע זאַלץ, צוקער א. א. וו. דאַרף די לעזערין פאַרשטעהן, אַז דאָס טאָר ניט קומען מיט א ווערך, נאָר פלאַך, דער ווערך אַראָבגעשאַרט מיט א מעסער.

א האַלבער לעפעל.

ווען א קאָך אָדער באַק רעצעפּט פאָדערט א האלב טעע־לעפעלע אָדער א האַלבען עס־לעפעל פון עפּעס א טרוקענער זאַך, דאַרף מען דעם לעפעל אָננעהמען פול, מאַכען איהם פלאַך מיט א מעסער און, צוטיילענדיג דאָס אויף צווייען אין דער לענג, דאָס איבעריגע אַראָפּ־שאַרען.

א פערטעל לעפעל קומט, נאַטירליך אַרויס, ווען מען צוטיילט דעם האַלבען לעפעל אויף צווייען, אַט אַזוי ווי באַשריבען אויבען.

א גלאָז.

איבעראַל אין די קאָך און באַק רעצעפּטען, וואו עס ווערט דער־מאָנט א גלאָז אלס מאָס פאַר מאַטעריאַלען, דאַרף מען פאַרשטעהן אַזא גלאָז, וואָס האַלט א פערטעל קוואָרט און איז צוטיילט מיט קאַרבען אַזוי, אַז עס ציינט אָן א האַלבע גלאָז, א פערטעל גלאָז און אויך א דריטעל גלאָז (צעהן סענט קלייטען). שיט אָן די טרוקענע זאַכען לייכט, ניט אַריינקוועטשענדיג.

אַרום שפּייז

פון וואָס עסען ווערט קאַליע.

עסען ווערט קאַליע פון דריי אורזאַכען: פון שימעל, מאָולדס און פון אַלערליי מיקראָבען.

ערשטענס פון שימעל. — שימעל איז אַזאַ מין פלאַנץ־מיקראָב, וואָס פליהט שטענדיג אַרום אין דער לופט, אָבער אין דער זומער־ווארימקייט און אַזוי אין ווארימקייט פאַרמעהרט עס זיך אָם שנעל־סטען און באַדעקט דאָס עסען מיט דער באַקאַנטער בלויקייט.

צווייטענס פון מאָולד. — מאָולד איז אויך אַזאַ מין שימעל, אָבער ער וואַקסט דורך דאָס עסען, וועבט עס דורך און דורך און מאַכט עס שעדליך. אייניגע קעזען, ווערען נאָר דאַן גערעכענט פאַר גוט און „צייטיג", ווען זיי ווערען דורכגעוועבט פון מאָולד מיקראָבען. אָבער עס איז שוין אַ באַקאַנטע זאַך, אַז מענשען זיינען פאַרטיג פאַר די צוויי אונצען גומען אין מויל אויפצואַפּפערען דעם גאַנצען קערפּער. דר. מיזאַן פון פראַנקרייך האָט מיט אַ פּאָר יאָהר צוריק אויסגעדריקט זיין מיינונג, אַז שימעל און מאָולד זיינען איינע פון די אורזאַכען פון קענסער (ראַק). און מענשען מיט שכל און שטאַרקייט פון כאַראַקטער שטעלען גוטען געזונד העכער, ווי דעם טעמפּעראַרען הנאה האָבען פון אַן עסען.

דריטענס פון מיקראָבען. — עס זיינען פאַראַן אַ סך סאָרטען מיקראָבען, וועלכע פיהרען איבער דאָס עסען און מאַכען עס גיפטיג פאַר'ן מענשענס געזונד. אָבער עס זיינען אויך פאַראַן ניצליכע מיק־ראָבען, וועלכע העלפען זאָגאַר אַליין צו פּראָדוצירען געוויסע עסענס.

ניצליכע מיקראָבען.

דער לעקטיק עסיד מיקראָב (באַקטעריאַ) איז אַ ניצליכער. ער פאַרענדערט די זיסע מילך אויף זויערע, און אויף אַזאַ אופן ווערט סמעטענע. נאָר דאַן, ווען איבער פאַרשיידענע אורזאַכען פון נאַכלע־סיגקייט כאַפּען זיך אריין אַנדערע גיפטיגע מיקראָבען, ווערט די מילך און אַלע איהרע פּראָדוקטען געפעהרליך. אָבער די לעקטיק עסיד מיקראָבען אַליין זיינען ניצליך. עס זיינען פאַראַן מיקראָבען, וואָס מען רופט אָן ע נ ז י י מ ס . זיי זיינען האַלב־חיה, האַלב־פלאַנצונג און זיי העלפען די ניט־צייטיגע פרוכט און גרינסען צייטיג צו ווערען.

גיפטיגע מיקראָבען. — אָבער אַנדערע מיקראָבען פאַרקערט, העלפען די פרוכט און גרינסען צו פוילען. אָט די מיקראָבען זיינען דער נאַטור'ס רייניגערס. זיי העלפען איהר פטור צו ווערען פון אַלץ, וואָס איז טויט און אַלץ וואָס פוילט. זיי אַרבייטען אַזוי, אַז זיי צו־נעהמען די פאַרפוילטע זאַכען אויף די פריהערדיגע חלקים, פון וועלכע די נאַטור האָט זיי אויפגעבויט, און זיי העלפען אָט די זאַכען זיך צוריק אומצוקערען צו דער ערד. זיי רופט מען פּאַטאָדזשעניק מיקראָבען,

און זיי זיינען זעהר גיפטיג. עסען פוילע עסענס און עסען ניט־פרישע טויטע זאכען הייסט אָפט עסען אָט די טויטליכע מיקראָבען. עס זיינען אויך פאראַן גיפטיגע, זעהר גיפטיגע מיקראָבען, וואָס ווירקען שטילער־הייד, פאַר'סמ'ענדיג דאָס עסען, אָבער אפילו ניט אומענדערענדיג דעם אויסזעהן פונ'ם עסען. עס זעהט אויס פריש, דאכט זיך, אָבער דאָס איז פאַרט פאַרגיפטעט. אָט זיינען אַ פּאָר סאָרטען פון אַזעלכע גיפטיגע מיקראָבען.

אנשטעקענדע מיקראָבען. — אָט די שטילע, אומזיכטבארע שונאים פון מענשען זיינען די מיקראָבען, וועלכע פאראורזאכען אָנ־שטעקענדע קראַנקהייטען, ווי שווינדזוכט, דיפטעריט, טייפויד פיווער, ניומאָניא, סקאַרלאַטינאַ א. אַ. וו. אָט די מיקראָבען פון דער לופט שטעהען צו צו דער שפייז דורך די הענט פון מענשען, וואָס ליידען מיט אָט די קראַנקהייטען; אָדער זיי ווערען געטראָגען פון פלאַץ צו פלאַץ אויף די קליידער און אויף די הענט אפילו פון געזונטע מענ־שען; זיי פליהען אַריין אין הויז מיט'ן שטויב, אָדער ווערען אַריינ־געבראַכט אויף די פיסלעך פון פליגען, אָדער אויף די האָהר פון הויז־חיות. נאָר שטרענגע ריינקייט און פאָרזיכטיגקייט אין הויז, אַרום דער פעריזאָן און אין די פלעצער, וואו מען קויפט די שפייז, איז דאָס ריכטיגע באַשיצונגס-מיטעל. שמוציגע קליימען, וואו דאָס עסען וואַל־גערט זיך, איז ניט פאַרדעקט, און וואו דער סוחר אַליין האַלט זיך ניט ריין, וואַלטען געדאַרפט פאַרבראַקירט ווערען. ברויט טאָר מען ניט קויפען פון די קאָשיקעס אָפען, ניט פאַרדעקט און וועלכעס ווערט אויסגעטאָפּט פון טויזענטער הענט פון די קונים.

מיקראָב ענטעריטיידים. — אָט דער מיקראָב מיט'ן נאָמען ענטעריטיידים פאַר'סמ'ט פלייש, פיש און אויסטערס. די געפאַהר פון איהם איז דאָס, וואָס דאָס עסען זעהט אויס גוט און געשמאַק, האָט גאָר קיין שלעכטען גערוך ניט און דאָך איז דאָס געפעהרליך און ברענגט געפעהרליכע קראַנקהייט (טאָמיין פויזאָנינג), פון וועלכען עס איז שווער צו ראַטעווען. פרישקייט פון עסען און ריינקייט אַרום זיינען די איינציגע פאַרהיטערס.

מיקראָב באָטאַלינוס. — אָט דער מיקראָב ליעבט זיך אַריינ־צוכאַפען אין סאַסעדזשעס, דעליקאַטעסען און קענד גודס. דאָס גליק דערביי איז דאָס, וואָס שטאַרקע היץ הרג'עט איהם אַוועק. ווען איינע פון אָט די אויסגערעכענטע עסענס קוקט ניט אויס זעהר גוט, איז נאַ־טירליך בעסער דאָס אַוועקצואוואַרפען. אָבער פאַרזוכען דאָס, איידער מען דערהיצט עס שטאַרק, איז געפעהרליך און קאָן אַמאָל קאָסטען דאָס לעבען. וואָס פרישער דאָס עסען און וואָס זויבערער דער אייז־קאַסטען און די איבעריגע זאכען, וואָס קומען אין באַריהרונג מיט דעם עסען, אַלץ זיכערער איז דאָס.

טעהפּ-וואָרם און טריכינא. — די וואשינגטאָנער רעגירונג אליין גיט צו, אַז אַפילו פריש פלייש פאַרמאָגט אַמאָל פּאַראַזיטען ווי די מיקראָבען פון טעהפּ־וואָרם, אָדער טריכינא. אַט די פּיצינקע מיקראָסקאָפּישע ווערימלעך ליגען באַהאַלטען אין מאָגערען פלייש און וואַרטען אויף אַ געלעגענהייט ענטוויקעלט צו ווערען אין מענשליכען קערפּער. „עס איז אמת“, זאָגט זי ווייטער, „אַז דער רעגירונג׳ס אויפּ־פּאַסען פּאַרהיט אַ סך פון אַט דער געפעהרליכער שלעכטיגקייט“, אָבער... טאָמער ניט, געהט און רופט זי קנאַק־ניסעל. זעהט אַט דאָס אין פּאַרמער בולעטין 1374, אגריקולטשורעל דעפּאַרטמענט, וואשינגטאָן.

מייז און ראַטען שפּילען צו צום רימעל. — אַט די חיות זיינען ניט קיין מיקראָסקאָפּישע. לוידער קאָן מען זיי שוין גאַר אָנזעהן מיט די אויגען. זיי זיינען אָפט ניט ווייניגער שעד־ליך פאַר׳ן מענשען, ווי די פאַרבאַהאַלטענע מיקראָבען; זיי זיינען די טרעגער פון מיקראָבען. קומענדיג פון שמוציגע פּלעצער, טראָגען זיי אויף דער פעל געפעהרליכע מיקראָבען. די ערשטע אויפגאַבע מוז זיין פון זיי פּטור צו ווערען (בלעטעל 424). זיי זיינען אָפט די אורזאַך פון פאַר׳סמ׳ען דעם מענשענס עסען.

פליגען פינטלען. — די פליגען פינטלען פאַר׳סמ׳ען אויך אָפט דאָס עסען. זיי זיינען דאָך דער אָפּפאַל פון אַט דער בריה. די פליג, פליהענדיג אויף אַלע שמוצען, פרעסט אריין אַ סך מיקראָבען, אָבער די מיקראָבען ווערען ניט פאַרדייהעט. זיי געהען דורך איהר פאַרדייהונגס־סיסטעם און קומען אַרויס „געזונט און שטאַרק“.

ווי צו פאַרהיטען שפּייז

שפּייז קען מען פאַרהיטען פון קאַליע צו ווערען מיט ריינקייט, מיט ריכטיגער קעלט און אין ריכטיגע ריינע געשירען און האַלטערס. טרוקענע זאַכען קען מען האַלטען אין גלאָז, בלעך, אָבער עס טאָרען אין זיי ניט זיין קיין נאָטען און שפּאַלטען, וואו שמוץ און מיקראָבען קענען זיך האַלטען. אָפּט אויספּאַרען מיט הייסער וואַסער איז ניצליך.

צודעקען נאַסע זאַכען.

בעקוועמע צוגעדעקטע געשיערען. — די געשיער פאַר נאַסע זאַכען, וועלכע מען שטעלט אין אייז־קאַסטען, דאַרפען זיין גוט צוגעדעקט און בעקוועם. דאָס צודעקען לאָזט דאָס עסען ניט אויסגעטרוק־נעט, אויסגעוועפּט און ניט אָנגעזאַפּט צו ווערען מיט אַנדערע גערוכען. איבערהויפּט פּוטער, מילך און סמעטענע מוזען זיין גוט צוגעדעקט. קעז גיט זיין גערוך איבער צו אַנדערע עסענס, טאָ מוז מען איהם אויך גוט איינדעקען.

פיש מוז מען אויך ענג צודעקען, ווייל עס פאַרשמעקט מיט זיין גערוך אַנדערע זאַכען און ווערט שנעלער קאַליע, ווען אויפגעדעקט.

ריינקייט ווכטיג.

דער אייז-קאַסטען מוז זיין אויסערגעוועהנליך ריין. אַזוי באַלד ווי עפּעס פאַרגיסט זיך, מוז מען עס גוט אויסווישען מיט אַ טוך איינגעטונקען אין הייס וואַסער מיט סאָדע. די האַלטערס מוזען אויך זיין ריין.

דאָס קעלטסטע פּלאַץ.

מילך, פּוטער, פליישׁ און פישׁ דאַרפען שטעהן אויף דער אויבערשטער פּאָליצע אין אייז-קאַסטען, ווייל סאַמע אונטער'ן אייז איז קעלטער ווי אויפ'ן דעק. און אַט די עסענס ווערען דאָך שנעלער קאַליע, ווי אַנדערע זאַכען. פּוטער דאַרף מען האַלטען ניט אין גלאָז, נאָר אין אַן ערדערנער כלי, ווייל פון דער ליכט ווערט זי שנעל קאַליע.

נאַסקייט גוט פאַר מיקראָבען

נאַס פליישׁ אָדער פישׁ איז אַ געווינשט פעלד פאַר מיקראָבען. אַט די זאַכען מוז מען אָבווישען מיט אַ נאַסען, גוט אויסגעדרעהטען טוך. אויב מעגליך, איז דאָס גוט צו טאָן באַלד, ווי מען ברענגט עס אין הויז אַריין. און וואַשען עס ערשט דאַן, ווען מען שטעלט זיך שוין קאָכען. ווייל דאָס ווייקען און נעצען ציהט אַרויס די זאַפטען און דאָס העלפט שטאַרק דעם עסען אָנצוהויבען קאַליע צו ווערען. פיעל מענשען ווערען קראַנק און ווייסען אַליין ניט, פון וואַנען עס איז זיי געקומען. ווי איהר זעהט, זיינען דאָ אַ סך אורזאַכען דערצו (פאַרמער בולעטין 1374, בלעטעל 8).

פּוטער האַלטען פריש.

פּוטער האַלט זיך אויך לענגער פריש, ווען זי איז גוט, ענג צונויפגעפּרעסט, אַז קיין לופט (מיט מיקראָבען) זאָל ניט קענען אַריין; און מען באַדעקט זי מיט אַ נאַסען לאַפּען. אויבען אַ דעקעל איז נאָך אודאי בעסער.

קעז שימעלט שנעל, אָבער ווען מען וויקעלט עס איין אין געוועקסטען פּאַפּיר, אָדער אין אַ טוך איינגעטונקען אין קאַלט וואַסער, אָדער אין עסיג, האַלט זיך עס פריש און ריין און אַ סך לענגער.

נאַסער קעז (פּאָט-טשיז) האַלט זיך לאַנג, ווען מען קנעט איהם איבער מיט פּוטער און זאַלץ און מען פּרעסט איהם גוט איין, און מען האַלט איהם אין געוועקסט פּאַפּיר.

מילך זייערט. — מילך זייערט שנעלער אין אַ טיפער כלי, ווי אין אַ פלאַכער.

מילכיגס ווערט גערינען. — מילכיגס ווערט גערינען, ווען מען שיט צו זאַלץ אין קאָכען. זאַלצט צו ביים עסען.

וויקעלט איין פרוכט און גרינסען. — ניט גאַנץ צייטיגע פרוכט און גרינסען זיינען, ווי לעבעדיגע זאַכען, און שטאַרבען ניט אָפּ באַלד, ווען מען רייסט זיי אַראָפּ פון בוים, אָדער מען גראָבט זיי אויס פון דער ערד. דער ענזיים אין זיי ווירקט און מאַכט זיי

ציימיג. אין דער וואַרים און אין דער ליכטיגקייט אַרבייט דער
ענזיים שנעלער און מאַכט זיי שנעלער פאַרטיג. און ווען מען עסט
זיי באַלד ניט אויף, הויבען זיי אָן צו פוילען. און אום דאָס צו
פאַרהיטען, איז אַזעלכע שפּייזען גוט איינצואוויקלען אין פּאַפּיר
און האַלטען אין דער קעלט פון 40 ביז 50 גראַד. דאָס העלפט זיי אויך
צו פאַרהיטען פון שימעל, מאָולד און מיקראָבען, וועלכע העלפען זיי
אונטער צו פוילען שנעל.

צו האַלטען פרוכט און בערים. — ווייכע פרוכט און בערים,
ווי פּיטשעס, באַרנעס, סטראָבערים, בלעקבערים, וויימפּערליך א. אַ. וו.
איז גוט אויסצושפּרייטען אויף פלאַכע טעלער, אַז די קאַלטקייט פון
אייז זאָל זיי אַרומנעהמען און האַלטען טרוקען. זיי ווערען ניט אַזוי
שנעל קאַליע, ווי ווען מען לאָזט זיי ליגען אין אַ הויפען איינס אויפ׳ן
אַנדערע.

לימענעס געדויערען. — ווען מען האַלט לימענעס אין טרוקען
זאַלץ, האַלטען זיי זיך לאַנג.

די האַלבע לימענע. — לעגט אַרויף אַ האַלבע לימענע פלאַך
אויף אַ שטיקעל געוועקסט פּאַפּיר, האַלט זי זיך פריש אַ לאַנגע צייט.

באַשיצען טרוקענע שפּייז

בעבלעך, אַרבעס, גרייפּלעך טאָר מען ניט האַלטען אין פּאַפּירענע
שקאַרמיצען. ערשטענס, איז דאָס אַ שלעכטע אָרדנונג, און גאָר קיין
עפּישענסי ניט: מייז, פליגען און קאַקראָטשעס ניט נאָר עסען זיי
דאָס, נאָר זיי לאָזען נאָך אין זיי איבער מיקראָבען. פאַרדעקטע סלויעס
זיינען די בעסטע באַשיצונג.

פריש ברויט און קעהק. — אַט די געבעקסען מוז מען אויס־
קיהלען ביי אַן אָפענעם פענסטער, אַרויפלעגענדיג זיי אויף דראָטענע
גראַדקעס; נעהמט זיי די לופט דורך און זיי בלייבען שטייף און
קרוכלע. מיקראָבען און שימעל האָבען שטאַרק ליעב ברויט, טאָ מוז
מען דאָס באַהאַלטען אין אַ גוט פאַרמאַכטען, אויסגעפּאַרעטען, אָפּט
געלופטערטען בלעכענעם פידעלע (ברויט־קעסטעל).

איינוויקלען חלה. — איינוויקלען חלה אין אַ האַנדטוך איז קיין
באַשיצונג ניט פאַר שימעל, און עס קריגט נאָך אַ טומפּען גערוך.

פּאַפּירענע באַשיצערס. — די היינטיגע סאַניטאַרישע כללים
פאָדערען, אַז די בעקערס (אַ חוץ די אידישע, ליידער) זאָלען איינ־
וויקלען דאָס ברויט אין פּאַפּיר, אַז טאָמער פאַלט אַרויף שטויב מיט
מיקראָבען, אָדער עס זעצען זיך פליגען, אָדער עס פאַלט דאַרויף עפּעס
אַן אַנדער שמוץ, זאָל דאָס ניט צוקומען צום ברויט. דאַרום דאַרף מען
געדענקען באַלד, אַזוי ווי דאָס ברויט קומט אין הויז אַריין, אַראָפּצו־
רייסען דאָס פּאַפּיר מיט׳ן מעגליכען שמוץ און דאָס ברויט באַהאַלטען
אין ברויט־קעסטעל.

קוקים און קרעקערס.

ברויט און קעהק טרוקענען; דאָס הייסט אז דאָס וואסער ווענט פון זיי ארויס. דארום טאָר מען קיין דארע קוקים און קרעקערס ניט האלטען צוזאמען מיט׳ן ברויט, ווייל זיי זאפען איין דאָס אויסגעוועפטע וואסער און ווערען ווייך.

דאָס בעסטע פּלאַץ פאר קוקים און קרעקערס איז אַן ענג פאר־מאַכטער בלעכענער קאַן, אָדער אַ גלעזערנער סלוי.

האַלטען סענדוויטשעס פריש. — וויקעלט זיי איין אין אַ טרוקענעם נעפּקין און וויקעלט דאָס ארום מיט אַ נאַסען, גוט אויסגע־דרעהטען האנדטוך. האַלט אין אַ פארמאַכט קעסטעל, אָדער פּידלע.

דער פאַרדאַרטער לאַבען ברויט. — פארדארטע חלה אָדער ברויט קאָן מען איינטונקען אין וואסער און, ארומוויקלען מיט אַ ריינעם לאַפּען, איהם האַלטען אין ווארימען אויווען. ער ווערט צוריק פריש.

די שיריים.

עסענס, וואָס בלייבען פון טיש, דארף מען אריינשטעלען אין ריי־נע, גוט אויסגעשייערטע כלים, מיט דעקלעך, און ניט מאַכען צופיל שיהות מיט זיי. דאָס ווערט שנעל קאַליע. דערהיצט גוט פאר׳ן עסען שפּעטער, אום אָוועקצו׳הרג׳ענען די מעגליכע מיקראָבען. אָדער גיסט אריין דאָס איבערגעבליבענע עסען אין ריינע גלעזערנע סלויעס און האַלט גוט פארשרויפט אין אייז־קאַסטען. די בלעכענע דעקלעך דארף מען אויסשייערען מיט סאָדע און שטאַלענער וואָהל, אַז אויף די קאַרבען אינווענינ זאָל ניט זיין קיין פארדארט עסען פון פריהער. אין אָט די סלויעס קען מען טאַקע דערהיצען דאָס עסען, זיי אריינשטעלענדיג אין אַ טאָפּ הייסער וואסער.

וועגען פעטס

ווען מען פּרעגעלט עסענוואַרג אין אַ טאָפּ מיט טיעפער פעטקייט, איז עס ניט נאָר געשמאַקער, ברוינער און קרוכלער, נאָר עס איז נאָך געזונטער אויך, און אָט ווען מיר זעהן ווארום.

ווען עסען פּרעגעלט זיך נאָר אין אַביסעל פעטס, גרייכט די היץ צום עסען, נאָר פון אונטען נאַטירליך. אויבען איז דאָס קאַלט פון דער לופט. און דערפאר ווייל עס איז ניטאָ גענוג פעטס, הויבט דאָס עסען אָפּט אָן צו ברענען. טאָ מוז מען דאָך צוגיסען פעטקייט. דערפון ווערט די פאַן אויף אַ ווײַלע אַבגעקיהלט, און דאָס פּרעגלען שטעלט זיך אָב. אָבער דאָס עסען ליגט דערווייל און ווייקט זיך אין דער פעטקייט, און די צוואָווארימטע זאַפטען פון דער שפּייז הויבען אָן ארויסצורינען, און די פעטקייט הויבט זיך דערווייל אָן אריינצוציהען אינווענינ. צוליב די אַנגעוואָרענע זאַפטען קומט דאָס פלייש, אָדער פיש ארוים ווי אַ

לעדער, געשמאַקלאַז, כאָטש עס האָט שוין אין זיך איינגעזאַפּט אַ סך פעטס, וועלכע איז גאָרניט אַזוי גוט פאַר'ן מאָגען.

אָבער ווען מען וואַרפט די שפּייז אַריין אין אַ טאָפּ צוגליהטער, טיעפער פעטקייט, טרעפט אָט וואָס: דער אַלביומען (ווי ווייסעל פון איי), וועלכער איז פאַראַן אין פלייש און אין פיש, ווערט מיט אַמאָל פאַרהאַרטעוועט פון דער היץ, וועלכע גיט אָט די שפּייז אַ כאַפּ אַרום פון אַלע זייטען אויף אַמאָל. פון דעם אַלביומען ווערט אַ וויים הייטעל און דאָס פאַרהיט שוין, אַז די זאַפטען פון אינוועניג זאָלען ניט קענען אַרויס און די פעטקייט פון דרויסען זאָל ניט קאָנען אַריין. די שפּייז קאָכט זיך אָב אין דער שטאַרקער היץ.

אַ דראָטען קאָשיקעל.

עס זיינען פאַראַן אַזעלכע דראָטענע קאָשיקלעך, אין וועלכע מען לעגט אַריין אַ פּאָר שטיקלעך עסען, וואס מען וויל פּרעגלען אין דעם טאָפּ טיעפער פעטקייט, און מען שטעלט עס אַזוי אַריין, און אָט אַזוי הויבט מען עס אַרויס מיט'ן אָבגעפּרעגעלטען עסען. מען פאַרשפּאָרט צו שטעכען מיט'ן גאָפּעל אָדער צוברעכען מיט'ן לעפעל און דאָס פאַר־היט אַז די זאַפטען זאָלען ניט אַרויסקומען פונ'ם עסען.

מעסטען די היץ פון פעטקייט. — ווען דער טאָפּ איז קיין מאָל ניט צופיל צוגליהט, בלייבט די פעטקייט מיט אַ גוטען טעם און עס שמעקט ניט מיט רויך. דאָס בעסטע איז צו מעסטען מיט אַ טערמאָמעטער, וועלכען מען קויפט זיך אין די דעפּאַרטמענט קלעיטען און דערהיצען פון 360 ביז 380 גראַד פאַרנהייט. אין די קלעיטען ערקלערט מען ווי צו געברויכען אָט דעם אינסטרומענט.

וועלכע פעטקייט בעסער? — ווען פעטקייט הויבט אָן רויכערען איז דאָס שוין ניט געזונט. דאָס איז שוין ניט קיין פעטקייט. דאָס איז שוין דאָן צונומען אויף פעט־זויערקייט, גלי־צירין און אַקראַלעאין. דער אַקראַלעאין גיט עס אָט דעם שאַרפען גערוך פון וועלכען די אויגען הויבען אָן שמאַרצען און עס עסט אין דער נאָז און אין האַלדז. און פאַר'ן מאָגען איז דאָס גראָד אַזוי שלעכט. דארום דאַרף מען זיך היטען ניט צו דערלאָזען, אַז פעטקייט זאָל נעהמען ברענען. און אָט צוליעב דעם איז גוט אויסצוקלויבען צום פּרעגלען די יעניגע פעטקייטען, וועלכע קאָנען דערהיצט ווערען ביז הויכע גראַדען און דאָך ניט ברענען.

און דורכקוקענדיג די גאַנצע ליסטע פעטקייטען, זעהט מען, אַז פּו־טער הויבט אָן רויכערען, ד. ה. צונומען צו ווערען אויף פעט זויערקייט, אויף גליצערין און אַקראַלעאין, — — — — ביי 256 גראַד פאַרנהייט.
רינדערען שמאַלץ — — — — — — — — — — — " 392 " "
קאַטאָלין, סנאָו־דריפט, קריסקאָ — — — — — " 470 " "
און אייניגע בוימלען, אַזש — — — — — — — " 600 " "

דערפון קאָן מען זעהן, אַז עס איז בעסער צו פּרעגלען אין **בוימעל**,

ווייל דאָס קאָן שטאַרק דערהיצט ווערען און דאַך ניט קאַליע ווערען. און די בעסטע קוכערס פרעגלען טאקע אלץ מעהר און מעהר אין די ווערזשעטייבעל פעטקייטען.

רינדערען פעטס. — אָט איז דער בעסטער אופן אויף אויסצו לאָזען רינדערען פעטס:

צושניידט דאָס פעטס אויף קליינע שטיקלעך און אויף יעדען פונט גיט צו אַ האַלבע גלאז וואסער (קריסטען נעהמען מילך) און קאָכט ביז דאָס פעטס איז צולאָזט און דאָס וואסער אויסגעקאָכט. צום לעצט קאָכט אויף אַ קליינעם פלאַם ביז פאַרטיג.

איצט לאָזט עס אַביסעל אויסקיהלען און זייעט איבער דאָס פעטס איבער אַ דאָפּעלטען טשיז-קלאָט (מארלי) אויסגעלעגט אין דורכשלאַק. לאָזט פאַרקיהלען. און אַמאָל טאקע איז נאָך אָט דאָס פעטס ניט אינגאנצען ריין; טאָ גיסט אין אָט דעם אָבגעזייגענעם קעסעל שמאַלץ אריין קאָכיגע וואסער, מישט גוט דורך און שטעלט עס אוועק קאָכען. דאַן קיהלט אויס. אַלע שווארצע פּינטלען זעצען זיך אָב. ווען דאָס פעט איז שוין פאַרגליווערט, נעהמט מען דאָס אַראָפּ פונ'ם וואסער, מען קראַצט אַרום דאָס אונטערשטע, וועלכע איז נאָך אפשר אויך טונקעל, און אָט דאָס ריינע שמאלץ צולאָזט מען אין דער כלי, אין וועלכער מען וויל עס האַלטען.

די פיער אורזאכען, פון וועלכע אויסגעפרעגעלטע פעטס ווערט קאַליע, זיינען: ליכט, ווארימקייט, פייכטקייט און לופט. פעטקייט דאַרף דאַרום שטעהן אין אַן ערדענעם טאָפּ, גוט צוגעדעקט פריהער מיט געוועקסט פאַפּיר און אויבען ערשט מיט אַן ענגען דעקעל; עס דאַרף שטעהן אין אַ קיהל, טרוקען פלאַץ.

טונקעל פעטס. — ווען מ'פרעגעלט אין פעטס זאכען אַ סך מאָל, הויבט עס אָן שמעקען מיט רויך און ווערט טונקעל. דער רויך קומט פון דעם ברענען פון די פּיצלעך עסען, וואס פאַלען אריין. און אָט דערפאַר איז גוט פעטס און אויך בוימלען אָפט איבערצוזייען נאָך יעדען פרעג-לען, אום אַרויסצונעהמען די אריינגעפאַלענע ברעקלעך; דעם טאָפּ אָבקיהלען אַביסעל, אַז עס זאָל ניט זיין קיין געפאַהר פון אַ בריה. דערנאָך גיסט מען דאָס פעטס אַריין אין אַ דאָפּעלטען טשיז-קלאָט אויסגעלעגט אין אַ דורכשלאַק.

קלאָהר מאַכען מיט קאַרטאָפעל. — ווען דאָס פעטס איז נאָר אַביסעל טונקעל, קאָן מען דאָס קלאָהר מאַ-כען מיט רויע קאַרטאָפעל. דערהיצט דאָס פעטס לאַנגזאַם און, ווען שוין גאַנץ הייס, ווארפט אַריין אַ פּאָר קאַרטאָפעל צושניטען אין דיקע רעפטלעך. אַלע שווארצקייטען זאַפּען זיך אַריין אין די קאַרטאָפעל און דאָס פעטס ווערט צוריק ווייס.

ווי מען פרעגעלט אין טיעפער פעטקייט — דער-ווארימט דעם טאָפּ מיט פעטס לאַנגזאַם און ברענגט איהם

צו 360 גראַד היץ. (רינדערנע פעטס ברענט ביי 392 גראַד.) לעגט אַריין נאָר אַ פּאָר שטיקלעך עסען אויף אַמאָל, אום ניט שטאַרק אָב־צוקיהלען דאָס פעטס. שטעלט אַריין מיט אַ דראָטען קאָשיקעל, אויב איהר ווילט, און ווען די זאַכען זיינען שוין צוגעברוינט ריכטיג, נעהמט אַרויס דאָס קאָשיקעל, לאָזט פריהער גוט אָבקאַפּען איבער אַ שיסעלע, לעגט אוים אויף באַבולע פּאַפּיר.

ווי געזאָגט, איז נאָך יעדען פּרעגלען גוט דאָס פעטס פריהער אויסצוקיהלען און איבערזייהען איבער אַ טשיז־קלאָט, און דאַן קען מען אין דעם פּרעגלען אַ סך מאָל. אין בוימעל, צ. ב., אָבי ריכטיג איבערגעזייגען, קאָן מען פּרעגלען פריהער פיש, דערנאָך פליייש, דער־נאָך פּרוכט, וויל מיט קיין שום גערוך נעהמט דאָס זיך ניט אָן. זעהט די גראַדען פון פאַרשיידענע פעטקייטען אויף בלעטעל 481.

צופערטיגען צום פּרעגלען. — זאַכען, וואָס מען פּרעג־געלט, וויקעלט מען געוועהנליך איין אין ברעקלעך, דאַן טינקט מען זיי איין אין איי, און דערנאָך ווידער אין ברעק־לעך; און אָט אַזוי ווארפט מען זיי אַריין אין הייסען פעטס. דאָס טוט מען צוליב דעם, אַז די היץ זאָל באַלד געבען אַ פאַרהאַר־טעווע דאָס איי און אויף אַזאַ אופן פאַר'חתמ'ענען די זאַפטען אינ־וועניג אין עסען. די ברעקלעך גיט מען צו, אום אַז זיי זאָלען אין זיך אַריינזאַפּען די זאַפטען, וואָס קומען אפשר פאַרט אַרוים. זיי בלייבען, אַלזאָ, אין די ברעקלעך און דאָס עסען ווערט גאָר ניט אָן. און אָט אַזוי מאַכט מען דאָס:

אויף אַ פּלאַטשיגען טעלער צוקלאַפּט אָן איי, ניט זעהר שטאַרק, און גיט צו צוויי עס־לעפעל וואַסער (צוויי עס־לעפעל וואַסער צו יעדען איי). האַלט די ברעקלעך נאָהענט. באַדעקט דאָס עסען פריהער מיט ברעקלעך. דאַן טינקט דאָס איין אין איי און אויבען דעקט ווידער איבער מיט ברעקלעך. לאָזט אַביסעל צוטרוקענען און ווארפט אַריין אין הייסען פעטס.

אָט דאָס דאָזיגע צופערטיגען דאָס עסען צום פּרעגלען און עס לאָזען שטעהן איז זעהר באַקוועם פאַר די סיסטעמאַטישע באַלעבאָס־טעס, וואָס קאָכען אין דער פריה (בלעטעל 298).

די זעלביגע מאָס. — ביי אַזאַ פּרעגלען געהט אַוועק אַ סך וועניגער פעטקייט, ווי אין אַנדערען פּרעגלען. דאָך דאַרף מען שטענדיג צוגיסען נייע פעטקייט נאָך יעדען פּרעגלען. קיינמאָל לעגט ניט אַריין דאָס עסען, איידער די פעטקייט איז גאַנץ הייס.

ניט קיין סך אויף אַ מאָל. — פּרעגעלט ניט קיין סך שטיקלעך אויף אַמאָל, אַז די פעטקייט זאָל דערווייל ניט אָפּגעקיהלט ווערען; לעגט אַריין עטליכע שטיקלעך און דרעהט זיי איבער מיט אַ לעפעל. ווען שוין גוט צוגעברוינט, כאַפּט זיי אַרוים און לעגט זיי אוים אויף ריי־

נער באבולע פאפיר (געלע פּאַפּיר) אויף איינצוזאַפּען דאָס פעטס. היט זיך אריינצושפּריצען וואַסער.

ניט אַריינשטעקען קיין גאָפּעל. — מישען מיט אַ גאָפּעל צו־שטעכט דאָס געפּרעגעלטע עסען, און די זאַפטען הויבען אָן ארויסצו־רינען.

געשמאַקע פעטס (סעהוואָרי) — די אַמעריקאַנער רו־פען אָט דעם סאָרט פעטס „סייוואָרי פעט", און מען גע־ברויכט עס צו אַלץ, וואו געוועהנליכער פעטס ווערט גע־ברויכט: צום געבעקס, צום פּרעגלען א. אַ. וו. און אָט אַזוי מאַכט מען דאָס: צושניידט די רויע פעטס און אויף יעדען פונט פעטס, נעהמט אַ מיטעלע ציבעלע, אַ קליינעם זויערען עפּעל און אַ טעע־לעפעלע געמאַלענעם טהיים, פאַרבונדען אין אַ טיכעלע, אַ טעע־לעפעלע צוהאַקטע גרינס פון פּעטרושקע און אַ פּאָר בלעטלעך פון דער ווייסע סעלערי מעג מען אויך צוגעבען. צולאָזט פריהער דאָס פעטס און גיט דערנאָך צו די אויסגערעכענטע זאַכען. ווען די ציבעלע און דער עפּעל זיינען שוין גאַנץ ווייך, מעג מען דעם טאָפּ אויסקיהלען און דערנאָך איבערזייען אויף אַ דאַפּעלדיגען טשיז־קלאָט אויסגעלעגט אין אַ דורכ־שלאַק. שלאָגט גוט איבער מיט אַן הילצערנעם לעפעל. דערפון ווערט עס גלאַט.

ברעקליך ניצליך. — יעדע באַלעבאָסטע דאַרף האַלטען פאַרטיג חלה־ברעקלעך. זיי קומען צונוץ ביים אָנפילען אַן עוף, ביים פּרעגלען א. אַ. וו. די שטיקלעך חלה, וואָס בלייבען פון טיש, טרוקענט מען אויס אין אַ וואַרימען אויווען און מען צוקאַטשעט זיי מיט׳ן וואַלגערהאָלץ (קאַ־טשעלקע). זיפּט איבער אויף אַ דורכשלאַק: די דינע אין איין סלוי אַריין און די גרעבערע אין אַ צווייטען.

פליש

פּרינציפּען און עצות.

ביים קאָכען פליש זוכט מען, אַז די זאַפטען זאָלען ניט ארויס־רינען, ווייל אָהן זיי איז דאָס פליש טרוקען און אָהן שום טעם. און פאַרהיטען דאָס קאָן מען נאָר, ווען מען בריהט צום אַלעם ערשטען אָב דאָס פליש, איידער מען שטעלט דאָס קאָכען. ווי געזאָגט פריהער, איז אין פליש פאַראַן אַלביומען, דאָס זעלביגע ווי דאָס ווייסעל פון אַן איי. אָט דער אַלביומען ווערט פאַרהאַרטעוועט פון דער היץ און ציהט איבער דאָס פליש ווי מיט אַ ווייס הייטעל, דורך וועלכען די זאַפטען קענען שוין ניט אַרויס. יעדער ווייסט, צוםביישפּיל, ווי רויט פליש ווערט באַלד ווייס, ווען עס ווערט נאָר איבערגעבריהט. אָט די ווייסקייט איז דאָס הייטעל פון דעם אַלביומען.

און דאָס דאָזיגע הייטעל ווערט דאַן, ווען מען וואַרפט דורך דאָס

רויע פליייש אויף אַ צוהיצטער פריי־פּאַן (סקאָוואָראָדע), אָדער אין אַ הייסען טאָפּ, אָדער ווען מען שטעלט דאָס פליייש אַרונטער אונטער'ן גאַז־פלאַם אין גאַז־אויווען, אָדער מען האַלט עס אין אַ דראָטענעם בראָטער איבער הייסע קוילען א. אַ. וו. מישענדיג דאָס פליייש, איבער־קערענדיג עס, העלפט מען דער היץ פאַרהאַרטעווען דעם אַלביומען פון אַלע זייטען, און די זאַפטען אין פליייש ווערען דערמיט פאַר'חתמ'עט אינעווענינ, און אין ווייטערדיגען קאָכען רינען זיי שוין ניט אַרויס.

עטליכערליי מינים קאָכען. — פליייש ווערט „אָב־געקאָכט", ווען מען בראָט עס, ווען מען באַקט עס, ווען מען פרעגעלט עס, ווען מען קאָכט עס אין פּאַרע און ווען מען קאָכט עס אין וואַסער. צו די אַלע פאַרשיידענע מינים קאָכען גע־ברויכט מען פאַרשיידענע גראַדען היץ. יעדע פרוי וואָלט דאַרום גע־דאַרפט האָבען אַ קאָך און באַק טערמאָמעטער. שפּעטער צייגען מיר אָן די גראַדען היץ, וואָס מ'דאַרף ביי געוויסע מאכלים, אום די פרוי זאָל קאָנען געהן אויף אַן אייזערנער בריק און זיין זיכער מיט ערפאָלג. דאָ אין אַמעריקאַ מעסט מען די היץ מיט אַ פאַרנהייט טערמאָמעטער, אין אייראָפּע — מיט אַנדערע.

כללים ביים באַקען פליייש. — ווען מען דאַרף אַריינשטעלען פליייש אין אויווען צום באַקען, איז גוט צו געדענקען, אַז מען דאַרף פריהער פאַר'חתמ'ענען דאָס פליייש מיט דעם אַלביומען הייטעל, דאַרום מוז מען עס אַריינשטעלען אין זעהר אַ הייסען אויווען אויף 15 מינוט, און דערנאָך פאַרקלענערען די היץ, לויט עס וועט ווערען אָנגעצייגט ביי יעדען מאכל. אָט, צ. ב., ווען אַ געוויסער מאכל פאָדערט פון 550 ביז 400 גראַד פאַרנהייט, דאַרף די פרוי דאָס פליייש אַריינשטעלען אין אויווען ביי 550 גראַד, אום די הויכע היץ זאָל עס באַלד אַרומכאַפּען און פאַרהאַרטעווען דעם אַל־ביומען און עס פאַר'חתמ'ענען. און דאַן נאָך די ערשטע 15 מינוט דאַרף זי איינדרעהען דעם גאַז און שוין נאָר האַלטען דאָס פליייש אין 400 גראַד היץ, אום עס צו פאַרזיכערען ניט צוגעברענט צו ווערען.

דער טערמאָמעטער דאַרף ליגען אויף אַן עסבאַסטענע טעצעל אין באַק־אויווען, זעקס אינטשעס פונ'ם טירעל, און מיט אַן עלעקטרישען פלעש־לאַיט גיט מען אַ קוק אויף די גראַדען.

נאַטירליך, אָהן אַ טערמאָמעטער האָבען פרויען אויך געקאָכט און געבאַקען, אָבער טאַקע נאָר נאָך אַ סך געניטקייט האָבען זיי גע־קענט טאָן זייער אַרבייט ריכטיג. אַ טערמאָמעטער איז אַ גוטער וועג־ווייזער און מען פאַרשפּאָרט צו אַרבייטען אויף דעם פּלאַן „טרעף אָדער ניט".

פריש פליייש. — ווען פליייש איז פריש, האָט עס אַ העלען, לע־בעדיגען קאָליר, דאָס פעטס איז ווייס, און קיינע שוואַרצע פאַרטרוקענ־טע פלעקען זיינען ניטאָ, ווי אין אַלט פליייש.

פלייש מיט געלער פעטס. — זעהר אַפט זעהט מען אין די ביליגע פלייש-קלייטען פלייש מיט געלער פעטס און אנשטאַט רויט איז עס בלויליך-טונקעל. אזא פלייש דארף מען וויכען. אונזער רעגי־רונג ערלויבט פון שווינדזיכטיגע בהמות אַרויסצושניידען די שווינד־זיכטיגע לונגען און פארקויפען דאָס פלייש.

קאָרנד ביעף. — דאָס ווערט געמאכט מיט סעליטרא. סעליטרא איז ניט קיין מאַטעריאל פאר'ן מענשליכען מאַגען. עס זיינען פאַ־ראַן אזוי פיעל גוטע עסענס אויף אויסצוקלייבען זיך, ווארום עסען צווייפעלהאַפטע עסענס?

אין זאַלץ איבער נאַכט. — דאָס פלייש קריגט גאַר אַן אַנדער מין טעם, ווען עס ליגט רויערהייט איינגעזאַלצען איבער נאַכט. רייבט עס נאָך איבער מיט אביסעל טרוקענער גארטשיצע.

בראָטען סטעהק אונטער'ן פלאַם פון געז. — סטעהק איז נאַר דאַן גוט, ווען די זאַפטען רינען ניט אַרויס. דער־פאַר איז דאָס גוט אַרונטערצורוקען אונטער אַ שטאַרקען פלאַם. די היץ גיט באַלד אַ כאַפּ אַרום דעם אַלביומען (ווייסעל פון איי), וועל־כער איז פאראַן אין פלייש, און ער ווערט פארהאַרטעוועט און לאָזט שוין ניט אַרויס די זאַפטען. קערט באַלד איבער אויף דער צווייטער זייט, אום אַז דאָס זעלביגע זאָל געשעהן. איצט ווען דאָס פלייש איז שוין פאר'חתמ'עט פון ביידע זייטען, מעג מען שוין דעם פלאַם קלע־נער מאַכען און לאָזען דערבראָטען, אויך איבערקערענדיג דאָס אָפט.

בראָטען פלייש אונטער'ן גאַז פלאַם. — שמירט פריהער גוט אָן מיט פעטס די דראָטלעך פון דעם צו־גויפגעלייגטען בראָטער (גריד אייראָן), איידער איהר לעגט דאָס פלייש אַרויף, וועט עס ניט אַזוי שטאַרק צושטעהן צו די דראָטלעך. אָבער דער אויוועון דארף פריהער גוט צוהיצט זיין. און דאָס טירעל זאָל בלייבען אָפען. האַלט דאָס פלייש נאָהענט צום פלאַם.

ווען מען בראָט אונטער'ן פלאַם. — קערט דעם גריד אייראָן מיט'ן פלייש איבער, אַזוי שנעל ווי די זאַפט יאָוועט זיך פון אויבען. זאלצט נאָכ'ן בראָטען. דערלאַנגט אויף א הייסען פּאַלומיסאַק.

בראָטען אין דער פריי־פּאַן (סקאָוואָראָדע). — דער־היצט שטאַרק א שווערע אייזערנע אָדער אלומינום פריי־פאַן און באַשפּרינקעלט זי מיט אַביסענקע זאַלץ. גיט אַ וואַרף אַרויף דעם סטעהק, און גיט איהם אַ בראָט צו פריהער פון איין זייט און דערנאָך פון דער צווייטער. „סיער איט", רופט מען דאָס אויף ענגליש. ביים איבערקערען צושטעכט ניט דאָס פלייש, אום די זאַפטען זאָלען ניט אַרויסרינען. איצט ווען דאָס פלייש איז שוין פאַר'חתמ'עט פון ביידע זייטען, פאַרקלענערט דעם פלאַם און דערבראָט עס, איבערקערענדיג עס אָפט.

אַ צוגעדעקטער בראָטער. — די היינטיגע צוגעדעקטע ראָוס־טערס זיינען זעהר גוט, ווייל זיי האַלטען איין די גאַנצע היץ און די

פארע פארהיט דאס פלייש פון ברענען. די אלומינום ראוסטערס זיינען טייער, אבער זיי זיינען די בעסטע.

טאר ניט קאכען צו שנעל. — פלייש אין דער זופ ווערט פאר־הראטעוועט, ווען עס קאכט צו שנעל.

ווען מען קאכט א פלייש זופ איז גוט פריהער אויפצוקאכען דאס וואסער, איידער מען לעגט אריין דאס פלייש, קומט עס ארויס גע־שמאקער, ווייל די היץ פארהארטעוועט דעם אלביומען.

מישט ניט דאס פלייש מיט א גאפעל, ווייל צושטאכען פלייש ווערט אן די זאפטען און ווערט געשמאקלאז.

קוועטשט אריין אביסעל לימענע־זאפט אין פלייש־זופ. זי ווערט דערפון געשמאקער.

זאלצט דאס פלייש, ווען עס איז שוין א האלב פארטיג, איז עס ווייכער.

ווען די פלייש־זופ איז איבערגעזאלצען, לעגט אריין א פאר קאר־טאפעל און זיי זאפען איין דאס איבעריגע זאלץ.

לייכט אראפצונעהמען דאס פעטס. — ווען מען וויל אראפ־נעהמען דאס פעטע פון דער יויך, דארף מען זי אויסקיהלען, נעהמט זיך דאס פארגליווערטע פעטס לייכט אראב. אדער מען קאן די זופ איבערזייען דורך א ריינעם לייווענט.

ווען מען קויפט אן עוף. — מען דארף זעהן, אז דאס עוף זאל זיין גאנץ פעטלעך, מיט ווייכע, בויגענדיגע, גלאטע פיסלעך און א גלאטע, פייכטליכע, געלבליכע הויט.

דער ברוסט־ביין דארף זיך לייכט בויגען און די הויט דארף זיך לייכט צורייסען, ווען מען דרעהט זי צווישען די פינגער; און די פליגלען דארפען זיך קאנען לייכט דרעהען צוריק. אויב ניט וועט איהר זיך איינהאנדלען אן אלטע, הארטע הון. די אויגען ביי אן עוף דארפען זיין קלאהר, דער קאם רויט און די הויט באדעקט מיט א סך פענקעס.

מען גלויבט, אז היהנער מיט טונקעלע פעדערען זיינען גע־שמאקער, ווי מיט העלע.

ביי אלטע עופות זיינען די פיס באדעקט מיט הארטע, טרוקענע הויט, און דער ברוסט־ביין איז הארט.

וואס גרעסער די הוהן, אלץ ביליגער קומט זי אויס, ווייל אין ביידע באצאהלט מען כמעט פאר די זעלביגע וואג ביינער.

ביים מאכען אן עוף דארף מען זעהן, אז די געדערים זא־לען זיך ניט אנריהרען אין פלייש, ווייל אמאל זיינען אין זיי פא־ראן גיפטיגע מיקראָבען. מען דארף דאס עוף באלד גוט אויספא־רען, אויסוואשען מיט א ריינעם טוך, צודעקען און האלטען אויפ׳ן אייז ביז מען דארף עס קאכען. דאס לעבערעל ווערט גיכער קא־ליע, ווי דאס איבריגע, דערפאר דארף מען דאס ניט האלטען לאנג.

ווען דאָס עוף ווערט פאַרביטערט פון דער גאַל, ווייקט זי איין אויף אַ האַלבער שעה אין קאַלטער וואסער מיט אַביסעל טרונק-סאָדע.

בראָטען אַן אַלט עוף. — איידער מען שטעלט אַן אַלט עוף אריין אין אויוועז בראָטען, איז זי פריהער גוט דורכצוסטימען אויף אַ קליין פייערל אין אביסינקע וואסער אין אַן ענג צוגעדעקטען טאָפּ. דאָס דאַרף געדויערען אַ צוויי שעה צייט.

פריהער צוברוינען. — לאָזט דאָס געפילטע עוף פריהער צו־ברוינען אין הייסען אויוועז, דאַן קערט עס איבער מיט דער ברוסט אראָב, פילט זיך דאָס גאַנצע פלייש אָן מיט די זאַפטען און ווערט גע־שמאַק.

פלייש מאכלים

ברוסט פלייש מיט ציבעלע סאוס.

3 פונט ברוסט פלייש.	½ גלאָז דינע שטיקלעך ציבעלע.
1 בינטעל זופּ-גרינס.	ברעקלעך פון האָול-וויעט חלה.
עטליכע גאַנצע נעגעלעך.	2 עסלעפעל פעטס.
עטליכע פעפערקאָרנס.	2 עסלעפעל צוגעברוינטע מעהל.
1 איי, זאַלץ.	1 גלאָז פלייש יויך.

ווישט אָב מיט אַ ריינעם, נאַסען טוך דאָס שטיק רינדערנע ברוסט פלייש און בינדט עס גוט צוזאַמען מיט ריינע בענדלעך, אַז עס זאָל זיין ענג איינגעוויקעלט און לעגט עס אריין אין אַ טיעפען טאָפּ מיט וואסער. טוט אריין דאָס בינטעל זופּ גרינס, די גאַנצע נעגעלעך, די פעפערקאָרנס און לאָזט קאָכען אויף אַ קליין פייערל, ביז דאָס ווערט ווייך. זאַלצט צום לעצט. איצט נעהמט אַרויס דאָס פלייש, רייסט אַראָפּ די בענדלעך און לעגט עס אויס אויף אַ בעקעלע. צושלאָגט דאָס איי און שמירט דערמיט אָב דאָס פלייש, נאָר פון אויבען און באַדעקט מיט גראַבליכע אויסגעטרוקענטע ברעקלעך און שטעלט דאָס אַרונטער אונטער הייסען גאַז פלאַם צוצוברוינען (400-450 גראַד פאַרנהייט). איצט מאַכט דעם ציבעלע איינברען. אַ האַלבע גלאָז דין צושניטענע ציבעלע, צוגעפּרעגעלט אין די צוויי עסלעפעל פעטס. גיט צו די צוויי עסלעפעל צוגעברוינטע מעהל און צופיהרט עס מיט דער גלאָז יויך פון'ם פלייש. קאָכט ביז דאָס ווערט אַ גלאַטער קראַכמאַל. גיט יעדען אַ פּאַרציע פלייש און באַדעקט מיט דעם ציבעלע סאוס.

ראָסעל פלייש מיט פּאַמפּעשקעס.

צוויי פונט פלייש.	⅓ גלאָז אָנגעבראָקטע מעערען.
האָול-וויעט מעהל.	⅓ גלאָז אָנגעבראָקטע ווייסע ברוקווע.
זאַלץ און פעפער.	4 גלעזער דיקע שטיקלעך קאַר־טאָפעל.
צוויי עסלעפעל פעטס.	
1 ציבעלע.	

צושניידט אויף פיערעקיגע שטיקלעך א צוויי פונט פלייש. מישט אויס אַ פערטעל גלאָז האָל־וויעט מעהל מיט זאַלץ און פעפער צום טעם און שיט גוט איבער די שטיקלעך פלייש. צולאָזט אַ שטיקעל פעטס, אָדער נעהמט פאַרטיג געפּרעגעלטע פעטס, דערהיצט עס און ברוינט אין דעם צו דאָס פלייש, מישענדיג עס אָפט מיט'ן לעפעל, וואַרפט דאָס אַלץ צוזאַמען אַריין אין אַ טאָפּ, גיסט אָן קאָכיגע וואַסער, אַז עס זאָל איבערדעקען דאָס פלייש; דעקט גוט צו און קאָכט אויף אַ קליין פייערעל געגען אַ דריי שעה. אַ האַלבע קוואַרט יויך פון געקאָכטע און איבערגעזייגענע טאָמיטאָס (פּאָמידאָרען) אין דעם וואַסער, גיט נאָך צו אַ בעסערען טעם דעם פלייש.

אַ קאָרגע שעה פאַר'ן דערלאַנגען, בראָקט אַריין אַ ציבעלע, גיט צו דאָס דריטעל גלאָז שטיקלעך מעערען דאָס דריטעל גלאָז שטיקלעך ווייסע ברוקווע און פיער גלעזער גרויסליכע שטיקלעך קאַרטאָפעל און קאָכט ווייטער אויף אַ קליינעם פלאַם.

אַ פופצעהן, צוואַנציג מינוט פאַר'ן דערלאַנגען, גיט צום פלייש צו די פּאַמפּישקעס (דאַמפּלינגס), וועלכע מען מאַכט אָט אַזוי:

פּאַמפּעשקעס (דאַמפּלינגס).

2 גלעזער האָל־וויעט מעהל. 2 עס־לעפעל פעטס.
3 טעע־לעפ. גוטען בעקינג פּוידער. ¾ גלאָז וואַסער, זאַלץ.

מישט צונויף די צוויי גלעזער האָל־וויעט מעהל, מיט די דריי לעפעלעך בעקינג פּוידער, צוויי עס־לעפעל פעטס, זאַלץ צום טעם און די דריי פערטעל גלאָז וואַסער. לעגט אָט דאָס טייג אויס איבער'ן פלייש לעפעל־ווייס, דעקט גוט צו, אַז די פּאַרע זאָל זיי דורכקאָכען, ניט אויפדעקענדיג דעם טאָפּ אַ פופצעהן־צוואַנציג מינוט.

אָנגעפילטער פלאַנקען סטעהק.

2 פונט פלאַנקען סטעהק.
1 גלאָז חלה ברעקלעך.
זאַלץ, פעפער.
1 קליינע ציבעלע, צוהאַקט.
2 שטעקלעך צוהאַקטע סעלערי.
1 ווייסע ברוקווע.
1 מעער.
2½ גלעזער וואַסער.

ווישט אָפּ טרוקען דעם פלאַנקען־סטעיק, נאָכדעם ווי דאָס הייטעל איז שוין אַראָפּגעצויגען און לעגט אויס אויף איהם אַ געפילעכץ געמאַכט פון דער גלאָז חלה־ברעקלעך, אויסגעמישט מיט אַ האַלבער גלאָז וואַסער, זאַלץ פעפער, די דין צוהאַקטע קליינע ציבעלע און די צוויי שטעקעלעך צוהאַקטע סעלערי. וויקעלט איין דעם סטייק, אַז דאָס געפילעכץ זאָל ניט אַרויסקומען, פאַרבינדענדיג עס מיט אַ ריין בענדעל. איצט שניידט אָן אין פירעקעכיגע שטיקעלעך די ווייסע ברוקוועלע און דעם מעער, און לעגט דאָס אוועק אין אַ צוגעדעקטען בראַטער און אויף זיי לעגט אַרויף דאָס פלייש. גיסט אָן די צוויי גלעזער וואַסער. דעקט צו און שטעלט דאָס אַריין באַקען אויף אַ צוויי

שעה. דערנאָך שניידט אָן רעפטלעך און דערלאַנגט מיט'ן געפּילעכץ אינוועניג.

הונגאַרישער גולאש.

1 פונט רינדערן פלייש.	א ציבעלע.
1 פונט קאלבס פלייש.	געדעמפטע טאָמייטא.
פעטס, קאַרטאָפעל.	זאלץ, פּאַפּריקא.

צושניידט דיביידע פליישען אויף קליינע שטיקלעך און פּרעגעלט זיי מיט דער זעהר דין צוברעקטער ציבעלע אין אביסעל פעטס, אויסמישענדיג זיי מיט זאלץ און פּאַפּריקא צום טעם. לעגט אריין אין א טעפּעל, גיסט אָן אנדערהאלבען גלעזער געדיכטע געדעמפטע טאָמייטא, און לאָזט קאָכען אויף א קליין פייערעל ביז פארטיג. פאר'ן דערלאַנגען ווארפט אַריין דין צוברעקטע שטיקלעך קאַרטאָפעל און קאָכט נאָך ביז די קאַרטאָפעל ווערען פארטיג.

איריש סטיו.

1 עס-לעפעל פעטקייט	2 ציבעלעס
2 פונט פלייש	3 קאַרטאָפעל
2 עס-לעפעל האָול-ווייעט מעהל	2 מעערלאַך
פעפער	זאלץ.

צושניידט דאָס פלייש אין גאַנץ קליינע שטיקלעך, באַמעהלט און פּרעגעלט זיי דורך אין דעם לעפעל פעטס. לעגט זיי אריין אין א טאָפּ, באַזאלצט און באַפעפערט און גיסט אָן היים וואסער, אז עס זאָל עס איבערדעקען. שטעלט קאָכען אויף א קליין פייער אויף א דריי שעה, גוט צוגעדעקט. א דרייסיג מינוט פאר'ן דערלאַנגען ווארפט אריין די קליין-צושניטענע גרינסען און קאָכט ווייטער. די ציבעלעס דארף מען גוט צוהאַקען.

פאַלשער האאז

2 פונט צוהאַקטע פלייש	דין צושניטענע גרינס פון
רעפּטלעך ציבעלע און מעערען	פעטרושקע
פעטע חלה ברעקלעך	זאלץ, פעפער
אָן איי פאר'ן פלייש	א ווייסעל פון א צווייטען איי.

פארטיגט צו דאָס האַק-פלייש ווי אויף קוילען אָדער קאָטלעטען, צוטיילט עס אויף צווייען, לעגט איין חלק אַוועק אויף די רעפּטלעך ציבעלע און מעערען אין א בעקעלע און קוועטשט דאָס אויס פלאַך און לאַנג קיילעכיג. באדעקט מיט פעטע טרוקענע חלה ברעקלעך, אויסגעמישט מיט דין צושניטענע גרינס פון פעטרושקע. דעקט דאָס צו מיט'ן צווייטען פאַך פלייש און גלעט עס ארום, אז עס זאָל אויסזען ווי איין שטיק. באַשמירט מיט ווייסעל פון אן איי און באַקט אין הייסען אויווען די ערשטע 15 מינוט און דאַן אין א קיהלערען.

האַק פליישׁ חלה.

האַק פליישׁ
זאַלץ, פעפער, 1 ציבעלע
1 איי פאַר'ן פליישׁ
אָבגעקאָכטע ברוינע רייז
2 עס-לעפעל פעטס
1 ווייסעל אויף צו באַשמירען.

פאַרטיגט צו דאָס פליישׁ מיט זאַלץ, פעפער, געפּרעגעלטע ציבעלע און דעם איי און אַנשטאָט איינגעוויקטע חלה לעגט אריין די אָפּגעקאָכטע ברוינע רייז. דאָס האַלט דאָס פליישׁ גוט צוזאַמען און איז געשמאַק און עס האָט אַן אַנדער טעם, ווי דער, צו וועלכען מען איז געוואוינט.

האַק פליישׁ חלה.

1 אַנגעריבענע רויע קאַרטאָפעל
1 איי און אַ ווייסעל.
האַק פליישׁ
זאַלץ, פעפער

גרייט צו דאָס פליישׁ מיט דעם איי און רייבט אריין אַ רויע קאַרטאָפעל, אַנשטאָט די געוועהנליכע איינגעווייקטע חלה. שמירט איבער מיט'ן ווייסעל און באַקט אין אַ הייסען אויווען, אָהן שום וואַסער אין בעקעלע. אַט די אַלע האַק-פליישׁ מאכלים דאַרף מען אריינשטעלען פריהער אין אַ הייסען אויוון — 450 גראַד היץ, און דערבאַקען ביי 350 גראַד היץ.

רינדערען פליישׁ פריקאַזי.

דינע רעפטלעך געקאָכטע פליישׁ
2 עס-לעפעל מעהל, זאַלץ, פעפער.
3 עס-לעפעל פעטקייט
1 גלאָז וואַסער אָדער פליישׁ-זופּ

שניידט אָן דינע שטיקלעך קאַלט געקאָכט פליישׁ, באַזאַלצט און באַפּעפערט. איצט מאַכט אַ סאָוס פון דריי עס-לעפעל פעטקייט, צוויי עס-לעפעל מעהל, איין גלאָז וואַסער אָדער זופּ און זאַלץ און פעפער צום טעם. קאָכט ביז עס ווערט אַ גלאַטער קראַכמאַל, לעגט אריין דאָס פליישׁ און וואַרימט עס גוט דורך.

מאַנדלען פליישׁ קאָטליעטען.

1 פונט סטייק אָדער אַנדער פליישׁ
¼ גלאָז זיסע מאַנדלען
זאַלץ, פעפער
1 איי

צומאָלט דעם סטייק צוזאַמען מיט די מאַנדלען, מישט צו דאָס צושלאָגענע איי, זאַלץ און פעפער, מאַכט אוים דינע קאָטליעטען, לעגט ארויף אויף אַ באַשמירטען בעקעלע און בראָט אונטער'ן פלאַם אין גאַז אויווען. קערט איבער מיט אַ לאָפּעטקעלע און בראָט צו אויף דער אַנדערער זייט.

איינגעדעמפטע זופּ פלייש.

רעפטלעך ציבעלעס 2 קליינע שטיקלעך לאָרבער־
עטליכע ענגלישע פעפערלעך בלעטלעך
פלאַכע שטיקער זופּ פלייש זאַלץ, פעפער, זופּ יויך.

דאָס זופּ־פלייש איז געוועהנליך געשמאַקלאָז. נעמט עס ארויס פון זופּ, צושניידט אויף פלאַכע פענעצלאך, באַזאַלצט און לעגט עס אויס אויף רעפטעלעך ציבעלעס אין דער פריי־פאַן, שיט אָן עטליכע ענגלישע פעפערלעך, אַ פּאָר קליינינקע לאָרבער־בלעטלעך, גיסט אָן א ביסעל פון דער יויך; דעקט ענג איין און דושעט עס אויף אַ קליין פייערעל. דאָס ווערט זעהר באַ'טעמ'ט.

אַ געריכערטע צונג.

צונג. צוהאַקטע שוועמלעך. אַ ספּאַנישע סאָוס.

וואשט גוט אויס די צונג און ווייקט זי איין איבערנאַכט אין קאַלט וואַסער. דאָס נעמט ארויס דאָס זאַלץ. איצט גיסט אָן פריש קאַלט וואַסער, שטעלט קאָכען, און ווען דאָס פּאַרזידט, מאַכט אַ קליין פייערעל און לאָזט עס קאָכען צוגעדעקטערהייט פיר־פינף שעה. זייעט אָפּ און לעגט די צונג אריין אין קאַלט וואַסער. שיילט אַראָפּ די הויט, שניידט אַוועק דעם האַרטען שפּיץ, דערלאַנגט מיט אַ ספּאַנישען סאָוס (בלעטעל 538), צו וועלכען עס איז גוט צוצומישען צוהאַקטע געקאָכטע שוועמלעך.

געפילטע קאַלבס ברוסטעל.

1 קאַלבס ברוסטעל צוהאַקטע געקאָכטע לעבער
1 גלאָז רויע ברוינע רייז דין־צובראָקטע גרינס פון
געפּרעגעלטע ציבעלעס פּעטרושקע, זאַלץ, פעפער.

בעט דעם קצב צו מאַכען אַ קעשענע אין קאַלבס־ברוסטעל, קאָכט אָפּ אַ גלאָז ברוינע רייז. (איין גלאָז רייז אויף דריי גלעזער קאַלטע וואַסער אין אַ דאָבל באָילער). אָט די רייז מישט אויס מיט צוהאַקטע געבראָטענע אָדער געקאָכטע לעבער, מיט געפּרעגעלטע ציבעלעס און דין צובראָקטע גרינס פון פּעטרושקע, זאַלץ צום טעם. פילט דערמיט אָן דאָס ברוסטעל, פאַרנייהט און באַקט אין אַ הייסען אויוועו. דאָס פלייש אינוועניג אין בייטעל דאַרף מען פריהער אַ ביסעל באַזאַלצען און אויבען אודאי. באַגיסט אָפט מיט דער יויך פון בעקעלע.

קאַלבס ראָסעל פלייש.

2 פונט קאַלבס פלייש קאָכיגע וואַסער
2 עס־לעפעל פעטס זאַלץ, פעפער
1 עס־לעפעל דין־צובראָקטע ציבעלע.

דערהיצט די דין־צובראָקטע ציבעלע אין צוויי עס־לעפעל פעטס. אין אַט דעם פעטס ברוינט גוט צו פון אַלע זייטען דאָס קאַלבס פלייש, באַזאַלצען און באַפעפערט. איצט לעגט דאָס פלייש אריין אין אַ קעסעלע, גיסט אָן קאָכיגע וואַסער אז עס זאָל עס ניט אין גאַנצען איבערדעקען, דעקט ענג צו און שטעלט עס באַקען אין אויווען מיט 350 גראַד אויף צוויי שעה. פון דער יויך קאָן מען מאַכען דרעליעס, פארקיהלענדיג דאָס, אָדער מאַכען אַ מעהל סאָוס צום פלייש.

קאַלבס קאָטליעטען (קאָטלעטס).

2 עס־לעפעל פעטס
¼ גלאָז פלייש יויך אָדער הייס וואַסער
2 עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל
1 גלאָז הייסע וואַסער אָדער פלייש יויך, זאַלץ.

דערהיצט די צוויי עס־לעפעל פעטקייט אין דער פריי־פאַן און לעגט אַרויף די גוט אָפּגעטרוקענטע קאַלבס קאָטלעטס און ברוינט זיי שנעל צו פון ביידע זייטען און פארקלענערט דאָס פייער; גיט צו דאָס פערטעל גלאָז יויך אָדער וואַסער און לאָזט קאָכען פופצעהן מינוט, ביז דאָס ווערט ווייך.

נעמט ארויס די קאָטלעטס און האַלט זיי אין דער וואַרים, און שיט צו צום ביסעל יויך אין דער פאַן די צוויי עס־לעפעל מעהל, ברוינט צו און גיסט אריין דאָס גלאָז הייסע וואַסער אָדער יויך און מישענדיג קאָכט ביז עס ווערט אַ גלאַטער קראַכמאַל. באַגיסט אַט דעם מעהל סאָוס אויף די קאָטלעטס יעדען אין טעלער. זאַלצט צום לעצט.

שאָפּען פלייש אין מיאַטקע סאָוס.

דין צושניטענע שטיקלעך געקאָכטע שאָפּענע פלייש אויס־געמישט און דערוואַרימט אין דעם סאָוס (בלעטעל 537).

לעג אָוו לעם (שאָף פוס).

דעם פוס־פלייש דאַרף מען אריינשטעלען אויף פופצעהן מינוט אין זעהר אַ הייסען באַק־אויווען אויף ארומצובריהען עס. דאַן זאַלצט איבער און שיט עס איבער מיט מעהל און לעגט אריין אין צוגעדעקטען בראָטער און באַקט אין 350 גראַד הייץ אַ צוויי שעה. באַגיסט אָפט מיט דער יויך אין בראָטער. צום לעצט קאָן מען פון דער יויך מאַכען אַ סאָוס מיט האָול־וויעט מעהל אָדער דערלאַנגט מיט אַ מיאַטקע סאָוס (בלעטעל 537).

לאַם פריקאַזי.

מאָגערע שאָפּען־פלייש
הייס וואַסער, פעטקייט.
3 עס־לעפעל האָול וויעט מעהל
זאַלץ, פעפער

שניידט אַן שטיקלעך שאַפען פלייש, זאַלצט צו, באַדעקט זיי מיט קאָכיגער וואַסער און קאָכט אויף זעהר אַ קליינעם פלאַם, ביז ווייך. דאַס דאַרף קוים זידען. איצט נעמט ארויס דאַס פלייש און קיהלט אַ ביסעל אויס, שיט איבער מיט מעהל און ברוינט עס גוט צו אין פעטקייט. האַלט דאַס פלייש ווארים, שאַמט אראָפּ דאַס פעטס פון דער יויך, אין וועלכער דאַס פלייש האָט זיך פריהער אָפגעקאָכט און צושטענדיג די דריי עס-לעפעל האָול ווייטע מעהל מאַכט אַן אַנברען. לעגט אריין דאַס פלייש, דערהיצט און דערלאַנגט אויף אַ הייסען פּאַלומיסאַק ארומגערינגעלט מיט געקאָכטער ברוינער רייז, אָדער מיט צוקוועטשטע קאַרטאָפעל.

אַ געפּילטע הון.

פריהער קאָכט די אָפּגערייניגטע הון געגען אַ שעה אין אַ ביסינקע וואַסער גוט צוגעדעקט אויף אַ קליינעם פייער. דאַס מאַכט זי ווייך צום בראָטען. איצט פילט זי אַן מיט וואַסער געפּילעכץ איהר ווילט און שטעלט זי אריין בראָטען מיט דער ברוסט ארונטער צוערשט און דערנאָך קערט זי איבער מיט דער ברוסט פון אויבען, אַז זי זאָל צוגעברוינט ווערען.

געפּילעכטס נומער 1.

2 גלעזער קאַרטאָפעל
2 גלעזער האָול-ווייט חלה-ברעקלעך
1 טעע-לעפעלע טהאַים
3 עס-לעפעל ציבעלע
⅓ גלאָז פעטקייט

מישט צוזאַמען די צוקוועטשטע געקאָכטע קאַרטאָפעל מיט צוויי גלעזער האָול-ווייט חלה ברעקלעך, זאַלץ צום טעם, אַ פלאַך טעע-לעפעלע טהאַים (אין גראָסערי), דריי עס-לעפעל דין צוהאַקטע רויע ציבעלע מיט אַ דריטעל גלאָז צולאָזטע פעטקייט. פילט אַן דאַס עוף, פאַרנעהט און בראָט. דאַס געפּילעכץ איז אויך גוט פאַר אַ קאַלבס ברוסטעל.

געפּילעכטס נומער 2.

3 גלעזער דאַרע חלה ברעקלעך
6 עס-לעפעל פעטקייט
אַ ביסעל טהאַים
½ גלאָז צוהאַקטע רויע שוועמלעך
1 טעע-לעפעל צוהאַקטע גרינע פעטרושקע.

מישט גוט צוזאַמען די דאַרע חלה-ברעקלעך, די פעטקייט מיט דער האַלבער גלאָז צוהאַקטע פרישע שוועמלעך (רויע), גיט צו אַ טעע-לעפעלע צוהאַקטע גרינס פון פעטרושקע און אַ ביסעל טהאַים, זאַלץ צום טעם, און פילט אַן דאַס עוף.

געפּילעכטס נומער 3.

2 פונט קאַשטאַנען (טשעסנאַטס)
¼ גלאָז פעטקייט
1 גלאָז טרוקענע האָול ווייטע ברעקלעך
1 איי, זאַלץ און פעפער.

שיילט אָפּ די קאַשטאַנען, איינשניידענדיג די פלאַכע זייט מיט אַ שאַרף מעסער און דאַן אַריינלעגענדיג זיי אין אַ סקאָוואָרעדאָ מיט אַ ביסעל פעטס. שאַרט זיי אַהין און צוריק אַ פּאָר מינוטען. זאָל דער פלאַם זיין אַ הייסער. לאָזט זיי דערנאָך שטעהן אַ פינף מינוט אין הייסען אויוועז און די שאָלעכץ וועט אָפּשטעהן. איצט קאָכט די קאַש־טאַנעס אין הייסער וואַסער, ביז ווייך. זייעט אָפּ און צוקוועטשט זיי. צולאָזט אַ פערטעל גלאָז פון וואַסער פעטקייט איהרווילט, גיט צו אַ גלאָז טרוקענע האָל־וויעטע חלה ברעקלעך, מישט אוים מיט די קאַש־טאַנעס און שלאָגט אריין אַן איי און פילט אָן דאָס עוף, פאַרנייהענדיג דאָס נאַטירליך איידער עס געהט אין אויוועז אריין. פאַרגעסט ניט צו זאַלצען דאָס געפילעכץ.

געפילעכטס נומער 4.

2 פונט קאַשטאַנען	2 עס־לעפעל סיראָפּ
4 עס־לעפעל פעטקייט	½ גלאָז הייסע וואַסער

שיילט אָפּ די קאַשטאַנען, ווי געזאָגט אויבען, און קאָכט זיי אָט אַזוי: צולאָזט פיר עס־לעפעל פעטס מיט צוויי עס־לעפעל סיראָפּ, גיסט צו הייסע וואַסער און קאָכט אין דעם די אָפּגעשיילטע קאַש־טאַנען אויף אַ קליין פייערעל, אַזוי אַז זיי זאָלען ארויסקומען גאַנץ. קיהלט זיי אוים און פילט מיט זיי אָן דאָס עוף. פאַרנייהט און בראָט די הון, פריהער ווייך מאַכענדיג זי.

געפילעכטס נומער 5.

2 פונט קאַשטאַנען	אַ ביסעל סעלערי זאַלץ
2 עס־לעפעל פעטקייט	טהאַים, רויטער פעפער
1 גלאָז חלה ברעקלעך	מיים, 1 איי.

שיילט אָפּ די קאַשטאַנען, ווי געזאָגט אויבען, און קאָכט זיי אין ווייניג וואַסער, ביז ווייך. צוקוועטשט זיי און גיט צו די פעטקייט, סעלערי זאַלץ, אַ ביסינקע מיים, רויטען פעפער, חלה ברעקלעך און אַ צושלאָגען איי און פילט אָן דאָס עוף.

אַנדערע געפילעכטס.

2 גלעזער טרוקענע חלה ברעקלעך	½ גלאָז הייסע וואַסער
3 עס־לעפעל דין צוהאַקטע ציבעלע	¼ גלאָז פעטקייט
	טהאַים, זאַלץ, פעפער

מישט אוים די צוויי גלעזער חלה ברעקלעך מיט טהאַים, זאַלץ און פעפער צום טעם, גיט צו די צוויי עס־לעפעל דין צוהאַקטע ציבעלע און באַגיסט מיט דער האַלבער גלאָז הייסער וואַסער (קריסטען נעמען מילך) און אַ פערטעל גלאָז פעטקייט און פילט דערמיט אָן דאָס, וואָס איהר ווילט באַקען. די אַלע אויסגערעכענטע געפילעכצען זיינען גוט פאַר פלייש און עופות.

געפּילעכטס גוט פאר גענז, קאטשקעס, אינדיקעס.

צומאַלט דאָס לעבערעל, דעם פּופּיק און דאָס האַרץ פון'ם עוף צוזאַמען מיט אַ פּאָר קליינע ציבעלעס. מישט אוים מיט גוט אויס־געקוועטשטע, איינגעווייקטע האַלב ווייסע חלה. באַזאַלצט, שלאָגט אַריין אַן איי און גיט צו פּאָולטרי סיזאָנינג (טהיים און סיידזש) און פילט דערמיט אָן דאָס עוף.

קאָכען אַן אַלטע הון.

סמאַליעט זי אָפּ און מאַכט זי, אָפּשניידענדיג די פּיסלעך, דאָס קעפּעל און אַרויסנעמענדיג אַלץ פון אינוועניג. וואַשט זי אוים. איצט באַשיט אַ ריינעם נאַסען שטיק לייוונט מיט מעהל און וויקעלט אין דעם גוט איין די הון גאַנצערהייט און לעגט זי אַריין אין אַ טאָפּ מיט קאָכיגער וואַסער. לאָזט פאַרזידען און דרעהט איין דעם פלאַם און לאָזט קאָכען לאַנגזאַם. זאַלץ און פעפער צום טעם. די הוהן ווערט פון אַזאַ קאָכען זעהר ווייך. עסט עס מיט פּאַרסלי סאָוס אָדער סעלערי סאָוס (זעהט סאָוסעס).

הון פריקאַזי.

1 הוהן	עטליכע ענגלישע פעפערלעך
3 עס־לעפעל פעטס	טהאַים
זאַלץ, פעפער	2 עס־לעפעל האַלב ווייסט מעהל
1 לאָרבער־בלעטעל	1 צושלאָגען געלכעל

צושניידט די הוהן אויף שטיקלעך און ברוינט זיי צו אין אַ ביסעל הייסען פעטס אין אַ גרויסער פריי־פּאַן, מישענדיג אָפט. איצט גיסט אָן אַזוי פיעל קאָכיגע וואַסער, אַז עס זאָל זיי קוים איבערדעקען. זאַלצט צו, פעפערט צו און לעגט אַריין אַ קליין לאָרבער בלעטעל, עט־ליכע ענגלישע פעפערלעך (אַלספּיים) און אַביסעל טהיים (אין גרויסע גראַסעריס), דעקט גוט צו און קאָכט אויף אַ קליין פייערעל, ביז ווייך. זייעט אָפּ אין אַ טעפּעל אַריין די יויך, גענגען צוויי גלעזער, און האַלט די הוהן ווארים. מאַכט אַ סאָוס פון דער יויך, צוגעבענדיג אַ צוויי עסלעפעל פעטס, צוויי עס־לעפעל האַלב־ווייסט מעהל, אַ צושלאָגען געל־כעל פון אַן איי און קאָכט דאָס אַלץ צוזאַמען. זייעט איבער, אַז די געווירצען זאָלען אַרויסקומען. לעגט אַריין דאָס פלייש, דעקט עס ווידער גוט צו און לאָזט עס דורכגענומען ווערען מיט'ן איינברען, און דערלאַנגט צום טיש.

הון פלייש שיסעלעך.

צוהאַקטע הוהן פלייש	½ גלאָז מיטלען מעהל סאָוס
צוגעפרעגעלטע שוועמלעך	פעטע חלה ברעקלעך
	זאַלץ, פעפער.

קאַטשעט אוים קיילעכדיגע בלעטלעך פון פעטען טייג און לעגט זיי אוים אויף דער לינקער זייט פון די מאַפין שיסעלעך און באַקט זיי אָפּ באשמירענדיג פריהער אונטער׳ן טייג. נעמט אַראָפּ די געבאַקענע שיסעלעך און שטעלט זיי אוים אין אַ בעקעלע און פילט זיי אָן מיט פיטשינקע שטיקלעך געקאָכטע הוהן, אויסגעמישט מיט צושניטענע פרישע שוועמלעך, צוגעברוינט אין אַ ביסעל פעטס און מיט אַ ביסעל מיטלען מעהל סאוס (בלעטעל 534). באַדעקט די שיסעלעך מיט פעטע חלה ברעקלעך און שטעלט אריין אין אויוועז באַקען. לעגט אוים דאָס געפילעכץ, ניט פרעסענדיג, און זאָל עס צודעקען די ברעגעס פון די שיסעלעך, אזוי אז דאָס טייג זאָל ניט נעמען ברענען אין אָט דעם צווייטען באַקען. ברוינט גוט צו.

פ י ש

עצות.

די אויגען דאַרפען זיין קלאָהר און ניט איינגעפאַלען. די זשאַברעס רויט, דאָס פלייש שטייף און אויפשפרינגען, ווען מען קוועטשט עם איין. פרישע פיש פאַלט אַרונטער צום דעק פון שיסעל וואסער; ניט קיין פרישע שווימט אַרויף, און מען טאָר זי ניט געברויכען.

פעטע מענשען דאַרפען זיך היטען צו עסען פיש, וואָס האָט מעהר, ווי צוויי פּראָצענט פעטקייט. די צוויי-פּראָצענטיגע פיש זיינען פלוינדערס, סמעלטס, יעלאָו פּוירטש, פּאַיק, פּיקערעל, סי-בעסס, קאָד און העדאָק.

סעמען, שעד, הערינג, טראוט, בלופיש, ספּעניש מעקערעל, באַטער-פיש א. אז. וו. האָבען מעהר פעטקייט.

ווען איהר נעהמט אַרוים די ביינער אום צו פילען די פיש, קאָכט זיי אָפּ, ווייל זיי האָבען אין זיך מינעראַלען. צי וועט איהר עסען דעם קאָפּ, צי ניט, רייניגט איהם אוים און קאָכט איהם אויך אוים, ווייל ער איז ביינעריג און פאַרבעסערט די פיש-יויך.

טינקט איין די פיש פאַר׳ן שויבען אין שטאַרק הייסער וואַסער, געהען די ליסקעס במעט אליין אַראָב.

וועט ניט צופאַלען — ווען מען לעגט די שטיקלעך פיש אַריין אין אַ ריינעם טשיז-קלאָט און אָט אזוי קאָכט מען זיי אין טאָפּ, קען מען די שטיקלעך אַרויסהויבען און זיי בלייבען גאַנץ.

שטעלט ניט די פיש קאָכען אין קאַלט וואַסער, ווייל דאָס ציהט אַרוים די זאַפטען; אויך ניט אין קאָכיגער וואַסער, ווייל דאָס צושפּאַלט די הויט; אָבער הייסע וואַסער, וואָס קאָן באַלד פאַרזידען, איז גוט. נאָכדעם ווי דאָס וואַסער פאַרקאָכט שוין, פאַרקלענערט דאָס פייער, אַז די פיש זאָל קאָכען זעהר לאַנגזאַם.

פרעגלען פיש.

נאָכ'ן אָבריייניגען די פיש, טרוקענט זי אָב מיט אַ ריינעם טוך און טינקט זי איין אין אַ צושלאָגען איי, דאַן אין האָול-ווהיעט מעהל, אָדער האָול-ווהיעט ברעקלעך, אָדער אין געלער מעהל, און ווארפט זי אַריין אין דעם קאָכיגען טאָפ פעטקייט. ווען ברוין פון אַלע זייטען, נעהמט זי אַרויס און לייגט אויס אויף באבולע פאַפיר. אויף יעדען איי אויף איינצוטינקען די פיש, דאַרף מען צוויי עס-לעפעל וואַסער. ווי צו פרעגלען אין טיפער פעטקייט זעהט בלעטעל 482.

פרעגלען פיש מיט ווענינ פעטס.

מען מוז פריהער גוט צוהיצען די פריי-פאַן מיט'ן בוימעל און אויס-לעגען די פיש מיט דער הויט אַרויף און זי ניט ריהרען ביז זי ווערט גוט צוגעברוינט. קערט זי דאַן איבער מיט אַ גלאַט לאָפּעטקעלע אויף דער צווייטער זייט אויף צוצוברוינען. פאַרקלענערט דעם פלאַם און לאָזט פאַרטיג ווערען, איבערקערענדיג מיט'ן לאָפּאַטקעלע אַ פּאָר מאָל.

געזאָלצענע פיש איז גוט איינצוזווייקען אין זויערמילך, ווערט זי דערפון זעהר געשמאַק.

„געקענדטע" סעמען באַשפריצט מען געוועהנליך מיט לימע-נע. אַט פראָבירט באַשפריצען מיט מאראַנץ. זעהר גוט.

ווען מען פרעגעלט אין בוימעל אַ פּאָר ציבעלעס, פיהלט מען ניט דעם געדוך פון אַט דער פעטקייט. נעהמט די ציבעלעס אַרויס איידער זיי הויבען אָן ברענען. דערנאָך דערלאַנגט זיי מיט'ן עסען.

בראָטען פיש (ברויל).

ווען מען צושפּאַלט דעם פיש אין דער לענג ביים רוקען און מען לעגט איהם אויס אויף די באַשמירטע דראָטלעך אויף דער רעשאָטקע (גרעהט) איבער דעם בעקעלע אונטער'ן גאַז-פלאַם, ווערט ער פון אַט אַזאַ בראָטען טעם גן-עדן. באַשפּריצט מיט לימענע-זאַפט און שטעלט דעם פיש נאָהענט צום פלאַם, לאָזענדיג דאָס טירעל אַביסעל אָפען. דעם פיש דאַרף מען אַוועקלעגען מיט דער הויט צו די דראָטלעך און אין בעקעלע אָנגיסען אביסעל וואַסער. און ווען די אויבערשטע, די צו-שניטענע זייט איז שוין גאַנץ ברוין, פאַרקלענערט דעם גאַז און זאָל דער פיש זיך דערבראָטען. ביים אַרויסנעהמען באַזאַלצט, שטעקט אָן שטיקלעך פוטער, אויב איהר ווילט, און דערלאַנגט. ווען מען בראָט פיש אין אַ צונויפגעלעגטען דראָטענעם בראָטער (גריד-אייראָן) קאָן מען איהם פאַר'ן אַרויסנעהמען איבערקערען מיט דער הויט צום פלאַם, אַז ער זאָל אַביסעל צוגעדאַרט ווערען.

קאָד, פלאָונדערס, האַליבאַט, מעקערעל זיינען אַלע גוט צום בראָטען.

באַקען אַ גאַנצען פיש — רייניגט אָב און וואַשט גוט אויס

און האַלט אין זאַלץ עטליכע שעה. פילט אָן מיט געפילעכטס (זעהט אונטען) און פאַרנעהט אָדער בינדט גוט איין מיט אַ ריין שני־רעל. איצט שפּרייט אין בעקעלע אוים אַ ריינעם טוך און לעגט אויף איהם אַרויף דעם פיש און באַקט ביז ווייך. איצט נעהמט אָן די עקען פון דעם טוך און הויבט אַרוים דעם פיש אויפ'ן פּאַלומיסיק. טוט עס פאַרזיכטיג, וועט ער בלייבען גאַנץ.

געפילעכטס פאַר פיש. — 1½ גלעזער חלה ברעקלעך אוים־געמישט מיט אַן איי און צולאָזטע פעטקייט, זאַלץ.

אָדער פאַר'ן אַריינשטעלען אין אויווען באַקען דעם גאַנצען פיש. לעגט עס אַרויף אויף געוועקסטע באַפּוטערטע פּאַפּיר אין בע־קען. זי פאַלט ניט צו צום דעק.

באַקען שטיקער פיש. — אין אַ טיעף באַשמירט בעקעלע לעגט אוים פלאַכע שטיקער פיש, באַזאַלצט און גיסט אַריין מילך און באַקט, ביז ווייך. די ערשטע האַלבע שעה זאָל עס זיין צוגעדעקט. דאַן באַשיט מיט געפּוטערטע חלה־ברעקלעך און לאָזט עס אויפגע־דעקט אויף צוצוברוינען.

פיש מאכלים

געבאַקטע און אָנגעפילטע פיש.

2 גלעזער חלה־ברעקלעך
2 עס־לעפ. פּוטער, אָדער בוימעל.
3 טעע־לעפעל דין צוהאַקטע גרינס פון פּעטרושקע
זאַלץ, פעפער.

פילט אָן אַ גאַנצען אָבגערייניגטען פיש מיט אַ געפילעכץ פון באַנעצטע חלה־ברעקלעך אויסגעמישט מיט דין־צוברעקטע גרינס פון פּעטרושקע, זאַלץ און פעפער, פאַרנעהט דעם בויך און שטעלט זי באַ־קען אין אַ הייסען אויווען אין אַ באַשמירט בעקעלע, פריהער איבער־שמירענדיג די פיש גוט מיט דער פּוטער, אָדער בוימעל. אַ פּאָר מאָל דאַרף מען דאָס טאָן, אַז זי זאָל ניט פאַרדאַרט ווערען. אַ דריי־פונטיגע פיש דאַרף זיך באַקען גענען אַ שטונדע.

פיש אין שיסעלעך.

2 גלעזער צוהאַקטע געקאָכטע פיש זאַלץ, פּאַפּריקאַ
½ גלאָז חלה־ברעקלעך (טרוקענע) 1 עס־לעפעל לימענע־זאַפט
3 געלכלעך 3 צושלאָגענע ווייסלעך

צוהאַקט געקאָכטע פיש, אָהן די ביינער, און צו אַ צוויי גלעזער פון אָט דער פיש גיט צו די געלכלעך פון דריי אייער, אַ האַלב גלאָז טרוקענע האָול־וויהיעט חלה־ברעקלעך, זאַלץ, פּאַפּריקאַ און אַן עס־לעפעל לימענע־זאַפט. מישט גוט דורך און גיט פאַרזיכטיג אַריין די

דריי גוט-צושלאָגענע ווייסלעך. לעגט אוים אין זעקס גוט-באַשטירטע ערדענע שיסעלעך. שטעלט די שיסעלעך אַריין אין אַ בעקעלע מיט הייס וואַסער און שטעלט דאָס באַקען אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען, אַרום 375 גראַד היץ. באַקט זיי געגען אַ האַלבע שעה. איצט נעהמט זיי אַרויס אויף וואַרימע טעלער און גיסט אַרום זיי וואַסער סאוס איהר ווילט.

פיש אין שיסעלעך.

2 גלעזער געקאָכטע פיש	3 גוט-צושלאָגענע אייער
½ גלאָז האָול-וויעט ברעקלעך	סאָוס
1 עס-לעפעל לימענע-זאַפט	זאַלץ, פּאַפּריקאַ

צוהאַקט גוט צוויי גלעזער צוברעקעלטע, געקאָכטע פיש און גיט צו זאַלץ, פּאַפּריקאַ, אַ האַלבע גלאָז האָול-וויעט חלה-ברעקלעך, אַן עס-לעפעל לימענע-זאַפט און דריי גוט-צושלאָגענע רויע אייער. צו-שלאָגט דאָס גוט און פּילט אָן זעקס באַשמירטע ערדענע שיסעלעך. שטעלט זיי באַלד אַריין אין אַ בעקעלע מיט הייסע וואַסער, געגען אַן אינטש נידעריגער פון די שיסעלעך, און שטעלט באַקען. טאָמער איז דער אויווען צו הייס, דעקט איבער מיט אַ ריין פּאַפּיר, אַז זיי זאָלען ניט צו שנעל צוברוינען. און עסט מיט עפּעס אַ סאוס.

פּרעגלען געזאַלצענע מעקערעל.

ווייקט זיי איין אויף 24 שטונדען אין אַ סך וואַסער, האַלטענדיג זיי מיט דער הויט אַרויף, אַז דאָס זאַלץ זאָל גוט אַרויס. רייניגט די פיש אָב און ווישט זי אָב טרוקען. צולאָזט פּוטער און פּרעגעלט די פיש אַ פופצעהן מינוט פוןביידע זייטען. נעהמט אַרויס די פיש און גיסט אַריין אין דער פאַן אַריין אַ גלאָז מילך אָדער זיסע סמעטאַנקע, און ווען דאָס פאַרזידט, גיסט דאָס אַרויף אויף דער פיש.

קאָכען געזאַלצענע מעקערעל.

ווייקט די פיש איין איבער נאַכט אין אַ סך וואַסער. רייניגט זי אָב, וויקעלט זי איין אין אַ ריינעם טוך און קאָכט זי אין ווייניג וואַסער גע-גען אַ צוואַנציג מינוט אדער אַ האַלבע שעה. עסט דאָס מיט קריעם סאוס.

אייער מאַכלים

עצות און כללים.

מענשען וואָלטען געדאַרפט עסען, נאָר איין סאָרט אייער נעמליך פרישע. אָבער ליידער צוטיילט זיי די קאָמערץ און אויך די אָרימקייט אויף דריי סאָרטען.

קאָך אייער. — דאָס זיינען די מעהר אָדער ווענינער פרישע אייער, וועלכע קאָנען אויסשטעהן דאָס זיעדען און ווערען ניט צושפּרינגען.

קרעק אייער (קרעקט, אָנגעפּלאַצטע). — דאָס זיינען אייער, וועלכע זיינען צובראָכען, אָבער דער קרעמער האַלט זיי אַזוי פּאָרזיכטיג, אַז זיי צופאַלען זיך ניט. גאַנץ פרישערהייט, גלייך פון דער הון, וואָלט אפשר אַזאַ איי געווען ניט שלעכט. אָבער ביז מען ברענגט דאָס אין מארק אריין, און ווען אָפט קומט נאָך אַט אַזעלכע אייער אוים צו שטעהן און וואַרטען אויפ׳ן קונה, ווערען זיי שעדליך. גאַנצע קאָלאָניעס מיקראָבען ענטוויקלען זיך דאָרט אין די שפּאַלטען. אפילו דאָס קאָכען פאַרריכט ניט דעם שאָדען.

יוז עגגס (אייער צום געברויכען). — אַט דער סאָרט אייער איז דער ערגסטער פון זיי אַלע. אייניגע פרויען האָבען זיך איינגערעדט, אַז אייער וואָס מען קאָן צו דער נאָז ניט צולעגען, מעג מען פאָרט שלאָגען אין קעהק אריין, אָדער אין פּודינג אריין, און עס וועט אָבגעהן בשלום. ווייסט דען עפּעס דער בלינדער מאָגען? אָבער נאַרט זיך ניט. דער מאָגען איז דער בעסטער מבין. פון וואַנען ווייסט איהר, אַז אייער מאָגען־קראַנקהייט איז ניט געקומען פון די סם׳ען, וואָס א פאַרפוילט איי פאַרמאָגט? די בעקערס קויפען אַט אַזעלכע אייער עמערווייס. מען טוט אריין עפּעס, וואָס פאַרשלאָגט דעם שלעכטען ריח און דאָס געהט! אָבער דעם מאָגען נאַרט מען קיין מאָל ניט אָב.

ריינע אייער. — די הינער מוזען לעגען די אייער אין א ריין פּלאַץ, אז מען זאָל זיי ניט דאַרפען וואַשען. ווייל דאָס וואַסער נעמט אראָב דאָס דינע הייטעלע (פילם) אויפ׳ן איי. דאָס הייטעל דעקט אײבער די פאָרס (לעכעלעך) אין דער שאָלעכטס, אום לופט זאָל ניט קאָנען דורכגעהן און שנעל קאַליע מאַכען דאָס איי. פאַר׳ן קאָכען מעג מען זיי וואַשען פאַר ריינקייט וועגען.

ווערען שנעלער קאַליע. — אייער פון א באַפרוכטעטער הון, דאָס הייסט, אייער פון א הון, וואָס געהט ארום מיט א האָן, ווערען גיכער קאַליע, ווי די אַנדערע, ווייל אפילו די הויז וואַרימקייט ווירקט אויפ׳ן אויסבריהען די פאַרבינדונג.

איז דאָס איי פריש? — לעגט דאָס איי אריין אין א גלאָז וואַסער, אויב עס פאַלט אראָב צום דעק און ליגט אויף א זייט איז דאָס פריש. אויב די ברייטע זייט הויבט זיך אָביסעל אויף, איז דאָס איי שוין ניט אַזוי פריש; אויב עס שטעהט אויפגעשטעלט אויף איין שפּיץ, אָדער עס שווימט אויפ׳ן וואַסער איז עס ווערט מען זאָל עס ארויסוואַרפען. ניט קיין פריש איי וואַרפט זיך אינווענינ, ווען מען גיט עס א טרעסעל.

האַרטע אייער. — אום צו קריגען גוטע, האַרטע אייער, לעגט זיי אריין אין קאַלטער וואַסער און שטעלט זיי אויף א קליין פייער, ביז

זיי פארקאָכען. איצט רוקט אַוועק פון פייער, צוגעדעקטערהייט און לאָזט נאָך שטעהן אַ צוואַנציג מינוט.

לויזע אייער (קאָדלד עגגס). — קאָכט אויף וואסער און לעגט באַלד אריין די אייער. דאָס וואסער דארף אריבערקומען איבער זיי. דעקט צו דאָס טעפּעל ענג, און רוקט עס אָב פון פייער און לאָזט שטעהן אַן אכט, צעהן מינוט.

צושפּאָלטענע אייער. — אַזעלכע אייער ווערען ניט צורונען אין קאָכען, ווען מען באַזאלצט די שפּאַלטען, אָדער מען שיט אַן אַ סך זאלץ אין וואסער אריין. דאָס זאלץ נעהמט די שאָלעכטס צונויף.

געלכעל אין דער שאָלעכטס. — ווען מען דארף נאָר דאָס ווייסעל, קאָן דאָס געלכעל בלייבען שטעהן אין דער שאָלעכטס עטליכע טעג, ווען מען קלעפּט אַן אויף דער עפענונג אַ שטיקעל געגלעזטע פּאַ־פּיער איינגעטונקען אין ווייסעל.

צוצושלאָגען אייער. — אייער צושלאָגען זיך זעהר גוט מיט אַ לעפעל, וועלכער איז געמאַכט פון געדרעהטע דראָט, אָדער מיט אַן אייער שלאָגער מיט אַ רעדעל (עגג-ביעטער).

ווייסעל פון אייער מיט באַנאַנע. — גיט צו צו די ווייסלעך, וועלכע מען דארף צושלאָגען, אַביסעל צוקוועטשטע באַנענע און שלאָגט זיי גוט דורך. איהר וועט מיינען, אז דאָס איז צושלאָגענע סמעטאַנקע.

דערוואַרימען די פאַן. — איידער מען לעגט אריין די פּוטער, אָדער דעם בוימעל אויף צו מאַכען אַ פיינקוכען (אמעלעט) איז גוט פריהער אָנצוואַרימען די פריי פאַן (ניט דערהיצען). ווען די פעט־קייט הויבט שוין אָן שפּריצען, דאַן גיסט אריין די אייער. לאָזט ניט די פּוטער טונקעל ווערען. אַזאַ פּוטער איז שעדליך.

וואסער און אייער. — פאַר אַ פיינקוכען דארף מען צוגיסען אַזוי פיל עסלעפעל וואסער, אָדער מילך, וויפיל אייער מען נעהמט. אַביסעל פּאַפּריקאַ אָדער צימרינג גיבען צו אַ גוטען טעם.

קנאָבעל פאַר דעם טעלער. — רייבט אָן דעם טעלער מיט קנאָבעל, איידער איהר לעגט ארויף דעם פיינקוכען. דאָס גיט צו אַ גוטען געשמאַק.

ביים שלאָגען ווייסלעך. — ווען מען שלאָגט ווייסלעך איז גוט צוצוגעבען אַביסענקע זאלץ, געהט די ארבייט שנעלער. שלאָגט מיט אַן אייער שלאָגער, וואס האָט אַ רעדעל.

פּאָטשט עגגס. — פאַרקאָכט אין אַ טיעפער פריי-פאַן (סקאָוואַ־ראַדע) געזאַלצענע וואסער און פאַרקלענערט דאָס פייער. איצט שלאָגט אריין אַן איי אין אַ שעהלכעל און וואַרפט עס פאָרזיכטיג אריין ביים ברעג פון פאַן, אַזוי אַז עס זאָל ניט צופלאַסען ווערען. נעבען דעם גיסט אוים נאָך אַזוי פיעל אייער, ווי פיעל מען דארף. דאָס וואסער דארף זיין זודיג-הייס, אָבער נישט זידען. די אייער ווערען פאַרהאַר־טעוועט. נעהמט זיי ארוים מיט אַ לעכערדיגען לאָפּיטקעלע.

אין דעם הייסען געזאַלצענעם וואסער קען מען אריינשטעלען

אַזעלכע מאַפּין־רינגס און אין יעדען רינג אַריינגעשלאָגען אַן איי. נאַ־טירליך, דאָס וואַסער ביי אַלע פּאָטשטע עגס מוז זיין טיעף, אַז די אייער זאָלען גוט איבערגעדעקט ווערען.

פּאָטשען אייער אין מילך אַנשטאַט אין וואַסער, קאָכט די אייער אין מילך. קומען אַרויס אַ סך געשמאַקער.

אָדער מען קען גוט צושלאָגען דאָס ווייסעל, עס אויסגיסען אין אַ באַשמירטען ערדענעם שיסעלע, אַריינוואַרפען דאָס געלעכעל אין דער מיט פון דער פיענע און אַט אַזוי עס אַריינשטעלען אין הייסען געזאָלצענעם וואַסער צו פּאָטשען. דערנאָך לעגט אַרויף אַ פּיצעל פּוטער, זאַלץ און פעפער צום טעם און דערלאַנגט טאַקע אין שיסעלע.

צוגעדעקטע אייער — ווען מען גיסט אויס אין דער הייסער, פעטער פריי־פאַן גאַנצע אייער, איז זיי גוט צוצודעקען ענג, און פאַר־קלענערען דעם פלאַם. די פאַרע קאָכט זיי אָב פון אַלע זייטען און זיי קומען אַרויס זעהר געשמאַק.

אמעלעט (פיין־קוכען). — דעם בעסטען פיין־קוכען קריעגט מען, ווען מען טיילט אָב די ווייסלעך פון די געלכלעך און מען צושלאָגט זיי גוט אין באַזונדערע שיסעלעך. די ווייסלעך דאַרפען זיין, ווי אַ שטיי־פע פיענע. איצט מישט זיי צוזאַמען און גיסט אויס אויף אַ גלאַטער, פעטער, גוט־צוהיצטער פריי פאַן. דאָס הויבט זיך אויף און איז פוכקע, ווי אַ שוואָם. קאַטשעט עס איין, פריהער באַשיטענדיג מיט צימערינג און דערלאַנגט. שלאָגט מיט אַן אייער־שלאָגער מיט אַ רעדעל.

אַן אמעלעט איז גוט מיט גרינס פון פעטרושקע זעהר דין צו־שניטען, אָדער מיט דין צוהאַקטע ציבעלעס, אָדער צוהאַקטע רויע שוועמלעך, אָדער דין צוהאַקטער גרינעם פעפער, אָדער מיט געדיכטע טאָמייטאַ יויך. — אַט די אַלע זאַכען קאָנען אַריינגעמישט ווערען אין די אייער אָדער אויסגעלעגט ווערען אויף דעם פאַרטיגען אמעלעט און ער וועט געווינען אין טעם פון זיי.

פיינקוכען מיט שוועמלעך סאוס.

דער סאוס:

1 גלאַז פרישע שוועמלעך. ½ גלאַז מילך אָדער סמעטאַנקע.
1 עס־לעפעל פעטקייט. זאַלץ, פעפער.
1 עס־לעפעל האול וויעט מעהל.

צושניידט אויף פיצלעך געגען אַ גלאַז פרישע שוועמלעך און שטעלט זיי פּרעגלען אין אַן עס־לעפעל פעטקייט, גיסט אַריין אַ האַל־בע גלאַז מילך, אָדער סמעטאַנקע און גיט צו אַן עס־לעפעל האול־וויעט מעהל, צופיהרט אין אַביסעל קאַלטע מילך, זאַלץ און פעפער. קאָכט אַ פינף מינוט און שטעלט עס אוועק אין דער וואַרים ביז דער פיינקוכען ווערט פאַרטיג, שפּרעט אויס איבער דעם פיינקוכען און וויקעלט איין.

פראַנצויזישער פיינקוכען נומער 1.

4 אייער.
1 טעע־לעפעל צוהאַקטער ליעק (דאַס ווייסע).
2 טעע־לעפעל דין צוהאַקטע גרינס פון פעטרושקע.
2 טעע־לעפעל זעהר דין צוהאַקטע סעלערי.
1 עס־לעפעל פוטער.
2 עס־לעפעל מילך.
זאַלץ, ווייסער פעפער.

צושלאַגט די אייער מיט דער מילך און אַביסענקע ווייסען פעפער, לעגט אַריין דעם זעהר דין צוהאַקטען ליעק (דאַס ווייסע), די צוויי טעע־לעפעלעך דין צוהאַקטע גרינס פון פעטרושקע און די סעלערי. שלאַגט גוט איבער. צולאָזט די פוטער אין א פריי פאַן, און ווען דאַס הויבט שוין אָן זיעדען, גיסט אַרויף די אייער און פרעגעלט גוט איין.

פראַנצויזישער פיינקוכען נומער 2.

5 אייער
1 קוואַרט מילך.
1 קוואַרט טרוקענע האַול־וויעט ברעקלעך. זאַלץ, פעפער.
1 דין צוהאַקטע רויע ציבעלע.

צושלאַגט די אייער, מישט אויס מיט דער מילך, גיט צו זאַלץ, פעפער, די דין צוהאַקטע ציבעלע, די ברעקלעך. באַקט אין א גוט באַשמירטען טיעפען בעקעלע.

שפּאַנישער פיינקוכען.

2 עס־לעפעל פוטער.
1 רויטע טאַמייטאָ.
1 קליין גרין פעפערעל.
1 קליינע ציבעלע.
פיער אייער.
2 צווייגלעך גרינע פעטרושקע.
1 שטעקעלע ווייסע סעלערי.
6 גרינע מאסלינעס.
¼ פונט רויע שוועמלעך.
זאַלץ, פעפער.

צובראַקט די אַלע גרינסען און האַקט זיי איין, שיט צו זאַלץ און פעפער צום טעם און שטעלט קאָכען אין דער פוטער אין א צוגעדעקטען טעפּעל. איצט מאַכט אַ פיינקוכען מיט פיער אייער, און אַזוי באַלד, ווי די אייער הויבען שוין אָן איינגעשטעלט צו ווערען, באַדעקט זיי מיט אַט די גרינסען און דערפרעגעלט דעם פיינקוכען.

אַן עפּעל פיינקוכען.

5 וויניגע עפעל.
½ עס־לעפעל פעטקייט.
½ גלאָז ברוינע צוקער.
צימרינג, אָדער נאַטמעג.
4 גוט צושלאַגענע אייער.

קאַכט אָב די עפּעל און מישט זיי אויס מיט דער פעטקייט, מיט דעם ברוינעם צוקער, צימרינג, אָדער נאַטמעג און די צושלאַגענע אייער. לעגט אויס אין באַשמירטען בעקעלע און באַקט אין ניט קיין הייסען אויוועז (350 אָדער 300 גראַד הייץ).

אייער און קאַרטאָפעל נעסטען.

צוקוועטשט געקאָכטע קאַרטאָפעל דין צוהאַקטע גרינס פון פעטרושקע, אַנגעריבענער קעז
געפּרעגעלטע ציבעלעס
אַ צושלאָגען איי 2 עס־לעפעל פּוטער, זאַלץ, אייער.

מישט אויס די קאַרטאָפעל מיט די ציבעלעס, וועלכע איז צופּרעגעלט צוזאַמען מיט דער פּעטרושקע. טוט אַריין דאָס איי, שלאָגט דורך און לעגט אויס היבשע קוילען אויף אַ באַשמירטע בעקעלע. דריקט איין אַ גריבעל אין דער מיט, אַזוי אַז עס זאָל קאָנען אַריין אַ גאַנץ רוי איי, באַזאַלצט פון אויבען, לעגט אָן שטיקלעך פּוטער אויף יעדען איי, און אויב איהר ווילט, רייבט נאָך אָן אַביסעל טרוקענעם קעז און באַקט. נעהמט אַרויס מיט אַ ברייט לאָפּיטקעלע.

קריסטען לייגען אָט די קוילען אַרום מיט פּאַסיקלעך בייקאָן, אָבער ביי אידען קאָן מען די קאַרטאָפעל מאַכען פליישיג און די קאַרטאָפעל־נעסטען אַרומלעגען מיט שטיקלעך צוגעפּרעגעלטע לאַנגע פּאַסיקלעך פלייש. זעהר אַ שעהן מאכל.

געבאַקטע אייער. — מען קען אַריינשלאָגען, אָן איי, אָדער צוויי, אין אָנגעשמירטע פּלאַכע ערדענע שיסעלעך, די אייער באַדעקען מיט שטיקלעך פּוטער און זיי שטעלען אין אויווען באַקען און טאַקע אַזוי אין די שיסעלעך דערלאַנגען.

געשמאַקע אייער. — צושניידט אויף העלפט אין דער לענג האַרט־געקאָכטע אייער. נעמט אַרויס די געלכלעך, צוקוועטשט זיי און מישט אויס מיט סמעטאַנקע, זעהר דין־צוהאַקטע גרינס פון פּעטרושקע, זאַלץ און פּעפער און פּילט צוריק אָן די ווייסלעך און באַגיסט זיי, אויב איהר ווילט, מיט שיטערען מעהל סאָוס (זעהט סאָוסעס).

פאַרפּראַוועטע אייער (דעווילד עגגס). — צושניידט אויף העלפט אין דער לענג האַרט־געקאָכטע אייער. נעהמט אַרויס די געלכלעך, מישט זיי אויס מיט דינענקע שטיקלעך נים און סאַלאַד־דרעסינג (זעהט דרעסינגס) און פּילט צוריק אָן די ווייסלעך.

קאָסטאַרדס.

אָט אַזוי מאַכט מען אַ קאָסטאַרד:

צושלאָגט די אייער ניט זעהר שטאַרק. גיט צו ברוינעם צוקער און זאַלץ צום טעם און אַביסענקע נאַטמעג, אָדער צימרינג, אָדער גוטע וועניל‏א, און מישט אויס מיט דער מילך. דורך אַ זייער גיסט אַריין אין די באַשמירטע שיסעלעך און שטעלט זיי אויס אין אַ בעקעלע מיט וואַרימער וואַסער (ניט הייסער) און רוקט דאָס בעקעלע אַריין אין ניט קיין שטאַרק הייסען אויווען צו באַקען, ביז שטייף. ווען אַ זילבערנער מעסער קומט אַרויס ריין, איז דאָס אַ סימן, אַז דער קאָסטאַרד איז פאַרטיג. קאָסטאַרד קאָן מען פאַרגעבען מיט אַ סך זאַכען, ווי צום ביישפּיל, קאָרן (געקאָכטע קוקורוזענע קערענדלעך), אַלערליי דין־

צושניטענע פרוכט, צושטויסענע ניס א. אז. וו. אַנשטאָט ברוינעם צו־קער איז זעהר גוט צו ברויכען מייפּעל־סיראָפּ.

שיטערער קאַסטאַרד. — צוויי היבשע אייער אויף א האלבער קווארט מילך איז די ריכטיגע פּראָפּאָרציע פאר שיטערען, ווייכען קאַסטאַרד.

געדיכטער קאַסטאַרד. — פון דריי אייער אויף אַ האלבער קוואַרט מילך ווערט געדיכטער קאַסטארד. (ווי צו מאכען קאַסטאַרד, זעהט אויבען).

קאַווע קאַסטאַרד. — ווען פון דער ריכטיגער מאָס מילך נעהמט מען צו א האלבע גלאָז און מען גיט צו א האלבע גלאָז שטאַרקע שווארצע קאווע, ווערט אַ קאווע־קאַסטאַרד.

טשאָקאָלאַד קאַסטאַרד. — צולאָזט אַן אונץ טשאָקאָלאַד אין צוויי עס־לעפעל קאָכיגע וואסער, פאַרזיסט מיט ברוינעם צוקער, גיסט אָב אביסעל פון דער האלבער קווארט מילך און דערגיסט אָט דעם טשאָקאָלאַד. קריגט איהר א טשאָקאָלאַד קאַסטאַרד.

קאַסטאַרד פּודינג — (זעהט פּודינגס).

קעז מאכלים

פון דריי קוואַרט מילך ווערט איין פונט קעז. דערפון קאָן מען זעהן וויפיל נאַרהאַפטער מאַטעריאל עס איז פאראן אין קעז. א שטיק צייט קאָן אַ מענש אָבלעבען א גאַנצען טאָג מיט איין קוואַרט מילך. דערפון קאָן מען שוין אַלזאָ פארשטעהן, אז דאָס איז א רייך עסען (קאַ־פּיטעל 2). קעז איז אזוי רייך אין פּראָטעאין, אַז ער קאָן לייכט פאר־נעהמען דאָס פּלאַץ פון פלייש, אָדער אייער. עסענדיג קעז, דאַרף מען דארום אין זינען האָבען צו זיין שפּאָרעוודיג מיט די איבריגע פּראָ־טעאין מאכלים, ווייל פאר די ניערען איז נים אַזוי גוט צו שטאָפּען זיך מיט אָט די קאָנצענטרירטע עסענס.

אחוץ דעם, דאַרף מען אויך געדענקען, אז אַזוי ווי די מינעראַלען פון דער מילך זיינען איבערגעבליבען אין דער אָבגעזיגענער סיראָוועט־קע, טאָ דאַרום איז קעז א זויערקייט מאַכער, און מען דאַרף איהם עסען מיט אַ סך גרינסען.

מענשען גיבען זיך אָבער קיין חשבון נים אָב, און זעהר אָפּט פאַרבייסט מען, איבערהויפּט ביי די אריסטאָקראַטישע טישען, מיט קעז, נאָכדעם ווי מען האָט זיך שוין אָנגעשטאָפּט מיט וואָס איר ווילט: מיט פלייש, פיש און אייער. אַחוץ דעם האָט זיך אויסגעארבייט אין דער קאָך קונסט צו מאַכען קאָמבינאַציעס פון אייער און קעז, און די מאכלים הייסען „רעהרביטס", „רעביטס", „פאנדיוס" און נאָך פאר־שיידענע נעמען.

געשמאַק זיינען זיי טאַקע, און ווען מען וואָלט געוועז פאָרזיכטיג, וואָלט קיין שלעכטס אין אָט דעם צוזאמענגעשטעלטען עסען נים **געווען.**

אָבער, ווי געזאָגט, קוקט מען זיך וועניג וואָס אום אויף דעם פאַקט, צי איז דאָס געזונט צי ניט. אַבי די צוויי אינטשעס גומען אין מויל זיינען צופרידענגעשטעלט, מעהר דאַרף מען ניט! צוליב אָט די צוויי אינטשעס געהט דער גאַנצער קערפּער אָפּט צוגרונט.

אָבער אָט וועלען מיר געבען עטליכע פון אָט די רייכע שפּייזען.

קעז פאָנדיו נומער 1

1 גלאָז אָנגעריבענער געלער קעז.	6 אייער.
3 עסלעפעל פוטער	זאַלץ, פעפער, אדער פּאַפּריקאַ.
האול-וויעט טאוסט.	

צולאָזט אין אַ טעפּעל אַ גלאָז אָנגעריבענעם, געלען, האַרטען קעז צוזאַמען מיט דריי עס-לעפעל פּוטער, באַזאַלצט און באַפעפערט, אָדער שיט צו אַביסעל פּאַפּריקאַ, און מישט דאָס אויס מיט זעקס גוט צושלאָגענע אייער. האַלט איבער אַ טאָפּ קאָכיגע וואַסער, וואָס שטעהט און זידט איבער'ן פייער. הערט ניט אויף צו מישען ביז דער קעז איז אינגאַנצען צולאָזט. לייגט דאָס אַרויף אויף דינע פּע-נעצלאַך האָל-וויעט חלה אָדער אויף טאוסט און דערלאַנגט.

קעז פאָנדיו נומער 2

2 עסלעפעל פּוטער	זאַלץ, פעפער
2 אייער	¼ טעע-לעפ. טרוקענע גאַרטשיצע
½ גלאָז סמעטאַנקע אָדער מילך	½ פונט אָנגעריבענער קעז.

צולאָזט צוויי עסלעפעל פּוטער און קיהלט אַביסעל אויס, גיסט אַריין צוויי צושלאָגענע אייער, זאַלץ, פעפער און דאָס פערטעל טיילעפעלע טרוקענע גאַרטשיצע. מישט גוט אויס, גיט לאַנגזאַם צו אַ האַלבע גלאָז סמעטענע אָדער מילך און קאָכט אַ דריי מינוט, דאַן טוט אַריין דאָס האַלב פונט אָנגעריבענעם האַרטען קעז און מישט, ביז ער איז שוין צולאָזט. קיהלט אויס און עסט אויף פּענע'צלאַך טאָוסט.

קעז פאָנדיו נומער 3

1½ גלאָז מילך	2 פלאַכע עסלעפעל פּוטער
1 גלאָז האָל-וויהיעט ברעקלאַך	זאַלץ, פּאַפּריקאַ
½ פונט האַרטער קעז	2 אייער

מישט צוזאַמען אין אויבערשטען טעפּעל פון דאָבעל-באָילער די אַנדערהאַלבען גלעזער מילך, דאָס גלאָז האָל-וויהיעט חלה-ברעקלאַך און דאָס האַלב פונט האַרטען קעז; גיט נאָך צו די צוויי פלאַכע עס-לעפעל פּוטער, זאַלץ און פּאַפּריקאַ, קאָכט אויף דער הייסער וואַסער פון אונטערשטען טעפּעל, ביז דער קעז איז שוין צולאָזט. איצט צו-קלאַפּט די צוויי אייער און שלאָגט אונטער דעם פאַנדיו, ווי מען שלאָגט אונטער אַ באָרשט, ד. ה., גיסענדיג פּאַמעלאַך אויף די אייער

און מישענדיג. קאכט נאך אביסעל און עסט עס אויף האל-ווהיעט טאוסט.

טאמייטא רעביט.

2 עסלעפעל האל-ווהיעט מעהל 1 גלאז קעז, 6 אייער
2 גלעזער געדיכטע טאמייטא פאפריקא
¼ לעפעלע באק סאדא צוהאקטע גרינס פון פעטרושקע.

מישט אוים א גלאז אנגעריבענעם קעז מיט זעקס צושלאגענע אייער, זאלצט צו און פעפערט צו; גיט אריין די צוויי עסלעפעל האל-ווהיעט מעהל, די צוויי גלעזער איינגעדעמפטע און אפגעזיגענע טאמייטאס, פריהער אוסיגעמישט מיט א פערטעל לעפעלע באק-סאדע. פרעגעלט אין א פריי-פאן אויף א קליין פייער ביז דער קעז איז צו-לאזט, און עסט עס אויך מיט טאוסט. פאפריקא און אביסעל דין צוהאקטע פעטרושקע גיבען צו א גוטען טעם.

רייז רעהרביט.

1 עסלעפעל פוטער 1 עסלעפעל האל-ווהיעט מעהל
1 גלאז מילך 1. טעעלעפ. טרוקענע גארטשיצע.
½ גלאז אנגעריבענער קעז ¼ טעעלעפעלע פאפריקא
זאלץ ½ גלאז געקאכטע רייז.

צולאזט די פוטער, גיט צו דאס מעהל, די גארטשיצע, די פאפריקא, דאס זאלץ, און גיסט אריין די מילך. מישט און קאכט, ביז דאס ווערט א גלאטער קראכמאל, טוט אריין דעם קעז, און ווען ער איז שוין צולאזט, לייגט אריין די רייז, מישט גוט אוים, קיהלט אוים און דערלאנגט אויף טאוסט פון האל-ווהיעט חלה.

אינדיען רעביט.

½ גלאז קוקורוזע מעהל 2 עסלעפעל פוטער
½ פונט אנגעריבענער קעז ½ גלאז קאלטע וואסער
זאלץ, רויטער פעפער ½ גלאז הייסע וואסער

צופיהרט דאס מעהל מיט דעם זאלץ אין דער קאלטער וואסער, גיט עס אריין אין דער הייסער וואסער און קאכט עס איבער׳ן פלאם, מישענדיג ביז דאס ווערט געדיכט. איצט שטעלט דאס טעפעל אריין אין דער קאכעדיגער וואסער פונ׳ם דאבעל-באילער און זאל עס קאכען א פיער שעה. פאר׳ן דערלאנגען גיט אריין די פוטער און דעם גאנץ דין צובראקטען קעז, און ווען דער קעז איז שוין צולאזט, איז דער רעביט פארטיג.

אנדערע קעז מאכלים.

קעז איז זעהר גוט מיט היימיש-געמאכטע לאקשען פון האל-ווהיעט מעהל (זעהט, צו דער יויך); קעז פאי (זעהט, פאים); קעז סאלאד (זעהט סאלאדס).

גרינסען

כּללים און עצות.

היינט איז די וויסענשאַפט דערגאַנגען, אַז מענשען, וואָס עסען ווייניג גרינס, קאָנען ניט זיין געזונט. דאָס גרינס דאַרף ניט זיין בלויז אַ צושפּייז, נאָר די גרעסטע פּאָרציע פון׳ם מאָלצייט; אַלץ דאָס איבעריגע זאָל זיין דער צושפּייז. איבערהויפּט דאַרף מען עסען אַ גרויסע פּאָרציע סאַלאַד פון רויהע גרינסען, בלעטערדיגע גרינסען, ווייל זיי זיינען רייך אין וויטאַמינס. (קאַפּיטעל 3).

די בלעטערדיגע גרינסען זיינען: קרויט, שאַלאַטע (לעטוס), ענדיוו, ספּינעדזש, ראָמיין, וואָטער קרעס, טשארד, בלעטלעך פון יונגע בוראַקעס, בלעטלעך פון יונגע ברוקוועס (טוירניפּ), טשיקאָרי, קאָלאַרד, קעהל, בראָקאָלי, דענדעליין, א. אַז. וו.

איינינגע פון אַט די בלעטער קאָן מען לייכט עסען רויערהייט, ווען מען צוהאַקט זיי און מען מישט זיי אויס מיט אַ ציבעלע און אַנדערע גרינסען, ווי אין קרויט סאַלאַד (זעהט סאַלאַדס) און מען קוועטשט אין זיי אַריין לימענע און מען גיסט אַריין גוטען אליוו אויל און אַביסעלע ברוינעם צוקער איז אַמאָל אויך גוט. אָהן בוימעל זיינען די סאַלאַדס אויך גוט.

קיין סך וואָס צו זאָגען ווי זיך צו באַגעהן מיט גרינסען איז ניטאָ, אָבער אַט זיינען עטליכע עצות:

ספּינעדזש (שפּינאַט). אַזוי ווי מען ברענגט דאָס אין הויז אַריין, דאַרף מען דאָס באַלד אָפּרייניגען אין עטליכע וואַסערען, פריהער אָראָפּשניידענדיג די וואָרצלען און אַלע געלע אָדער אַזוי שלעכטע בלעטלעך. עס איז גוט צו וואַשען נאָר ביסלעכווייז אויף אַמאָל, קאָן מען ריכטיג אויסוואַשען דאָס זאַמד.

ספּינעדזש דאַרף מען וואַשען ביסלעכוויז, ווייל ווען ער ליגט ענג אין דער שיסעל, פאַלט דאָס זאַמד ניט צום דעק, נאָר אויף די אונטערשטע בלעטלעך, און דאַן, ווען מען קערט איבער, פאַלט דאָס זעלביגע זאַמד צוריק אויף די אויבערשטע בלעטלעך, און דאָס וואַשען וואַשט זעלטען אויס דאָס זאַמד.

ספּינעדזש נאָכ׳ן וואַשען פאַרמאָגט גענוג וואַסער אויף די בלעטלעך און מעהר דאַרף מען שוין ניט צוגיסען, ווען מען שטעלט איהם צו. ביים קאָכען גיסט אַרויס אַ ביסעל יויך פון דעם ספּינעדזש טאָפּ און מישט עס אויס מיט זאַלץ, וועט דער מאכל זיין גלייך געזאַלצען איבעראַל.

ספּינעדזש אָדער דענדעליין דאַרפען קיין וואַסער ניט ביים קאָכען; זיי לאָזען אַליין וואַסער. דעקט גוט איין און הויבט אָן מיט אַ קליינעם פלאַם.

ספּינעדזש בלייבט לאַנג פריש, ווען נאָכ׳ן וואַשען האַלט מען

איהם אין א נאסען האנד-טוך אויפ׳ן אייז. אפילו ניט געוואשענעם קאן מען איהם אט אזוי האלטען א פאר טעג.

ספינעדזש מיט פוטער. מען זאגט א ווערטעל, אז פוטער איז באשאפען געווארען נאר צוליב דעם ספינעדזש. אבער אלע גרינסען זיינען טעם גן-עדן מיט פוטער. גיט צו די פוטער נאכ׳ן קאכען. פוטער ווערט שלעכט ווען זי איז געקאכט.

ניט איינווייקען גרינסען. ספינעדזש, פעטרושקע און קיין שום גרינס דארף מען ניט ווייקען אין וואסער, ווייל די מינעראלען קומען ארויס. דאס וואסער פון די געקאכטע גרינס איז טאקע דערפאר אזוי געשמאק, ווייל עס האבען זיך אין דרינען אויסגעווייקט די מינעראלען פון די גרינסען; דארום דארף מען די רויע גרינסען אויסוואשען אין א סך וואסערען און זיי באלד אריינלייגען אין א טאפ, זיי צודעקען און לאזען שטעהן אין דער קיהל ביז מען נעהמט זיי צום קאכען.

אויסגעוואשענע און צוגעדעקטע גרינסען מעג מען אנגיסען מיט דעם ביסעל וואסער, אין וועלכען זיי וועלען זיך שפעטער קאכען. אבער טאקע נאר אין דעם דאזיגען וואסער זאלען זיי צוגעשטעלט ווערען, ווייל דארט האבען זיך אנגעקליבען די אויסגעווייקטע מינעראלען.

שטייף מאכען גרינסען. ווען גרינסען זיינען פריש, אבער שוין נאכגעלאזען, הייסט עס, אז דאס וואסער פון זיי האט אויסגעוועפט. אבער זיי אריינלעגען אין וואסער אויפצופרישען הייסט ארויסצוווייקען פון זיי די וויכטיגע מינעראלען. דער בעסטער פלאן איז זיי באלד אויסוואשען און אריינלייגען אין א פייכטען טוך, אדער טארבעלע און זיי האלטען אויפ׳ן אייז. זיי ווערען צוריק פריש.

קרויט, ציבעלעס. אט די גרינסען דארף מען קאכען אויפגעדעקטערהייט אין גענוג וואסער. זיי ווערען טונקעל ווען צוגעדעקט.

קאליפלאוער (צוויעטאטשנאיא קאפוסטא). אט דער גרינס דארף ניט לאנג קאכען. ווען ער איז נאך הארטלעך, איז ער געשמאק און ווייס. א צוקאכטער קאליפלאוער האט קיין שום טעם ניט און ווערט טונקעל.

פרישע שוועמלעך. פון צו לאנג קאכען ווערען פרישע שוועמלעך ווי א לעדער. פינף, זעקס מינוט קאכען איז גענוג פאר זיי. ווען געדעמפט מיט ציבעלעס, דארף מען, אלזא, פריהער די ציבעלעס פארטיג מאכען און צוגעבען די שוועמלעך.

שאלאטע (לעטוס). שאלאטע ווערט קאליע, ווייל דאס וואסער טרוקענט אויס פון איהר. אזוי ווי מען ברענגט זי אין הויז אריין, דארף מען די שווארצע בלעטלעך אראפנעהמען, צונעהמען אויף שטיקער, אויסוואשען אין א גרויסער שיסעל וואסער, לאזען אפרינען און באלד אריינפאקען אין א ריין, נאס זעקעל, פארדרעהען און

אַרויפליייגען גלייך אויפ׳ן אייז. דאָס קען ליגען עטליכע טעג און ווערט האַרט, ווי נאָר וואָס פון גאָרטען.

די בלעטער פון שאַלאָטע נעהמען זיך לייכט פאַנאַנדער, ווען מען שניידט אַרויס דאָס האַרץ פון קעפּעל און מען פיהלט די פּוסטקייט אָן מיט קאַלטער וואַסער, רינגענדיג פונ׳ם קראַן.

פרישע סעלערי. סעלערי ווערט אויך שנעל אָן דאָס וואַסער און לאָזט זיך נאָך. האַלטען אין וואַסער איז קיין פּלאַן ניט, ווייל עס ווייקען זיך אויס די מינעראַלען. האַלט זי אין אַ גרויסען פּאַפּי-רענעם שקאַרמיץ אין אייז-קאַסטען. האַלט זיך עטליכע טעג.

וואַשט פאַר׳ן צושניידען. אַלע גרינסען דאַרף מען פריהער גוט אויסוואַשען איידער מען צושניידט זיי. נאָכ׳ן שניידען זיי וואַשען הייסט אָנוועהרען מינעראַלען.

קאָכען גרינסען. אויב מען מוז ברויכען וואַסער צו גרינסען, זאָל דאָס זיין קאָכיגע וואַסער, אָבער זעהט, אַז דאָס גרינס זאָל קאָכען אָהן אויפהער, אָבער ניט צו שטאַרק. זאַלצט צום לעצט, ווייל זאַלץ פאַרהאַרטעוועט זיי.

קאָכען גרינסען דאַרף מען אין זעהר ווייניג וואַסער, אַז עס זאָל ניט זיין וואָס אָפּצוזייען. מען איז געוועהנליך מכבד דעם סינק מיט דעם בעסטען, — די מינעראַלען.

טאָמער בלייבט פאַרט אַביסעל יויך פון די געקאָכטע גרינסען, טאָ מאַכט אָן איינברען מיט האָל-וועהיעט מעהל, אָדער גיסט דאָס אַריין אין דער זופּ.

ווען גרינסען דאַרפען שטעהן. אויב געקאָכטע גרינסען דאַר-פען אַביסעל שטעהן און וואַרטען, זייעט אָפּ דאָס וואַסער אין זופּ אַריין, דערנאָך דערוואַרימט די גרינס אין אַ דאָבעל-באָילער, אָדער אין פּוטער.

ציבעלעס ווערען אָן די שאַרפקייט, ווען מען טונקט זיי איין אין קאָכיגער וואַסער איידער מען נעהמט זיך זיי שיילען.

גרינסען ווערען טונקעל ווען געקאָכט צו לאַנג. דער טעם אין זיי איז אויך איבערגעפּיהרט, און די וויטאַמינס אודאי.

טרוקענע בעבלעך און אַרבעס איז גוט איבערצוקוקען און איבערצוואַשען און לאָזען ווייקען אין וואַסער איבערנאַכט, און דערנאָך קאָכען אין דעם זעלביגען וואַסער.

שיילען טאָמייטאָס ווערט לייכט, ווען מען האַלט זיי אַ פּאָר מינוטען אין קאָכיגער וואַסער, אָדער ווען מען שטעכט זיי אַרויף אויף אַ גאָפּעל און מען דרעהט זיי אַ ווייל איבער׳ן פלאַם, אָדער ווען מען גלעט זיי איבער מיט אַ זילבערנעם מעסער גלייך ווי מען שיילט זיי. דאָס הייטעל שטעהט אָפּ.

די אָנגעפּילטע גרינע פעפער ווערען אין באַקען ניט אַזוי טונקעל ווען מען שמירט זיי פריהער איבער מיט בוימעל.

אספערעגאס („ספערא גרעס”) ווערט ווייך אין קאכען ווען מען שיילט ארום די הייטלעך פון די הארטע עקען.

יונגע קוקורוזע (סוויט קארן) קומט ארויס זעהר געשמאק ווען מען שיט צו אביסעל ברוינעם צוקער צום קאכען און מען זאלצט ניט דאס וואסער. לעגט אריין אין קאכיגער וואסער און קאכט בלויז 20 מינוט.

ארבעס, בעבלעך קאנען שטעהן א פאר טעג געקאכטער-הייט; נעהמט יעדען טאג אביסעל צו די געקאכטע סאלאדס.

ברוקוועס, עגג-פלענט, רעטעכער, קאבאקלעך, איז פריהער גוט צו צושניידען אויף רעפטלעך און ערשט דערנאך אפשיילען. עס איז א סך לייכטער צו שיילען.

קריהמד וועדזשעטייבלס.

קריהמד וועדזשעטייבלס הייסט גרינס פארגיבען מיט מעהל-סאוס. צו איין גלאז געקאכטע גרינס גיט צו איין גלאז סאוס. אזעל-כע גרינסען ווי ברוקוועס (טוירניפ), ציבעלעס, סעלערי, פארגיט מען מיט מיטעלמעסיגען סאוס. קארטאפעל פאדערט שיטערען מעהל-סאוס. (זעהט סאוסעס).

באסטאן בעהקט בינס.

1 פונט פיע ביענס	2 עסלעפעל לימענע זאפט
ברוינער צוקער צום טעם	פוטער אדער פעטס
2 גלעזער געדיכטע טאמייטא	זאלץ.

וויקט איין איבערנאכט גוט איבערגעקוקטע און אויסגעוואשענע קליינע בעבלעך (פיע-ביענס). אין דער פריה שטעלט זיי קאכען אין דער זעלביגער וואסער, צוגעבענדיג זאלץ צום טעם. ווען שוין ווייך, טוט אריין פוטער אדער פעטס, ברוינעם צוקער און טאמייטא זופ און אביסעל לימענע זאפט, אז זיי זאלען אויסקומען גאנץ וויניגלעך. מישט מיט א גאפעל, ניט צוקוועטשענדיג די בעבלעך, לייגט זיי דאן אריין אין א באשמירטער ערדענער כלי (קעסעראל) און באקט עט-ליכע שעה אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען. א צוויי מאל מוז מען צוגיסען טאמייטא יויך, אז דאס זאל ניט אויסטריקענען. צוברעכט ניט די אויבערשטע קארע.

א בעבלעך לאבען (חלה).

½ גלאז בעבלעך	1 עסלעפעל ברוינער צוקער
¾ גלאז האל-וויעט חלה-ברעקלעך	1 איי
¼ גלאז שטיקלעך ניס	¼ גלאז פוטער
טאמייטא סאוס	¾ גלאז מילך
זאלץ	אנגעריבענער רויער מעער.

קאָכט אָפּ די האַלבע גלאָז בעבלעך, ביז ווייך. גיט צו די דריי פּערטעל גלאָז חלה ברעקלעך, דאָס פערטעל גלאָז שטיקלעך ניס, דעם עסלעפּעל ברוינעם צוקער, דאָס צושלאָגענע איי, דאָס פערטעל גלאָז צולאָזטע פּוטער, די דריי פערטעל גלאָז מילך, זאַלץ צום טעם. מישט גוט אויס און לאָזט עס שטעהן געגען אַ פערטעל שעה אין באַשמיר־טען חלה בעקעלע און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען אַ פערציג מינוט. דערלאַנגט באַגאָסען מיט טאָמייטאָ סאָוס (זעהט סאָוסעס) און באַשאָטען מיט'ן אָנגעריבענעם מעער. גרינע אויסגע־קאָכטע אַרבעס איז גראַד אַזוי גוט. פאַר אַ גאַנצער גלאָז בעבלעך דאַרף מען אַלע מאַטעריאַלען פאַרדאָפּלען.

קאָכען סטרינג בינס. — וואַשט און רייניגט זיי אָפּ פאַר'ן צו־שניידען, אַז די מינעראַלען זאָלען ניט אַרויס. שטעלט זיי קאָכען אין זעהר ווייניג קאָכיגער וואַסער און קאָכט זיי לאַנגזאַם. זאַלצט צום לעצט און פאַרגיט מיט פּוטער. סטרינג בינס איז אויך גוט צו קאָכען מיט שטיקלעך מעערען.

יונגע בוראַקעס. — שניידט אַראָפּ די בלעטער און לאָזט איבער שטיקלעך שטעקעלעך ביים קאָפּ, רייבט זיי גוט אָפּ מיט אַ וועדזשעטייבל בערשטעל (אין צעהן־סענט קליימ) און שטעלט זיי קאָכען, אויך ניט אַראָפּשניידענדיג דעם וואָרצעל. אַזעלכע בוראַקעס „בלוטען" ניט: די זאַפט בלייבט אינוועניג און זיי זיינען געשמאַק. ווען שוין ווייך, נעהמט זיי אַרויס, לעגט זיי אַריין אין קאַלט וואַסער און דאַן גליטשט אַראָפּ די שאָ־לעכטס. פון דער יויך קאָן מען מאַכען אַ באָרשט, און די בוראַקעס עסען מיט'ן פליישׁ, אָט אַזוי ווי זיי זיינען, אָדער מען קאָן מאַכען אַ סאַלאַד.

בראָסעל ספּראַוטס. — נעמט אַראָפּ די געלע בלעטלעך, וואַשט זיי אויס און שטעלט זיי קאָכען ניט צוגעדעקטערהייט אין ווייניג וואַ־סער. זאַלצט ביים סוף. פאַרגיט זיי מיט פּוטער, אדער מהעל־סאָוס (זעהט סאָוסעס) און דערלאַנגט.

מעערען. — קליינע מעערעך איז גוט צו קאָכען גאַנצערהייט; גרויסע דאַרף מען צושניידען. זאַלצט ביים לעצט און קאָכט זיי מיט אַ ביסעלכע ברוינעם צוקער. פאַרגיט מיט פּוטער אדער פעטס.

קאַליפלאַוער. קאָכט גאַנצערהייט מיט'ן קאָפּ אין וואַסער, אדער צונעהמט אויף שטיקלעך. זאַלצט צום לעצט. קאָכט אויפגעדעקטערהייט און ניט צו לאַנג, אַז ער זאָל ניט פאַרטונקעלט ווערען. זאָל ער נאָך בלייבען האַרטלעך. זייעט אָפּ דאָס וואַסער אין זופּ אַריין, פאַרגיט מיט פּוטער און אַביסעל פּאַפּריקאַ. אייניגע מישען אויס מיט מעהל־סאָוס.

געבאַקטע קאַליפלאַוער. די שטיקלעך אָפּגעקאָכטע און אָפּ־געזייעטע קאַליפלאַוער לעגט מען אויס אין אַ באַשמירטען בעקעלע

און מען באשפרענקעלט מיט אנגעריבענעם קעז און פעטע ברעקלעך און מען באקט דאס ביז ברוין אין א ניט שטארק הייסען אויווען.

קאליפלאוער מיט שוועמלעך. געקאכטע קאליפלאוער איז אויך גוט אויסצומישען מיט שוועמלעך איינגעדעמפט מיט ציבעלעס. פריהער פרעגעלט צו די דין צובראקטע אדער צוהאקטע ציבעלע אין אביסעל פעטקייט. ווארפט אריין די דינע שטיקלעך שוועמלעך (מאש-רומס) און דעקט צו און לאזט קאכען אויף א קליין פייערל. דאן מישט אט דעם סאוס אוים מיט דעם קאליפלאוער.

עגג-פלענט (בלויע פאטלעזשאנעס).

1 עגג-פלענט	דינע חלה ברעקלעך אדער
טיעפע פעטקייט	האול-ווהיעט מעהל
1 צושלאגען איי	זאלץ, פעפער.

צושניידט דעם עגג-פלענט אויף רעפטלעך און שיילט אפ. באזאלצט די רעפטלעך און לעגט זיי איינם אויפ'ם אנדערע אין א שיסעל און לאזט זיי אזוי שטעהן א שעה. דאס נעהמט ארוים די ביטערקייט. א האלבע שעה פאר'ן דערלאנגען ווישט זיי אפ טרוקען. טינקט איין אין צושלאגען איי און דאן אין דינע חלה-ברעקלעך, אדער אין גראבע האול-ווהיעט מעהל און פרעגעלט זיי אין טיעפער הייסער פעטקייט (בלעטעל 482). לעגט זיי דערנאך אוים אויף באבולע פאפיר אויף איינצונעהמען די איבריגע פעטקייט.

אנגעפילטע עגג-פלענט.

2 עסלעפעל פעטקייט	נאך פעטע ברעקלעך
2 גלעזער האול-ווהיעט חלה-ברעקלעך	½ גלאז וואסער
	זאלץ, פעפער

צושניידט א רויען עגג-פלענט אויף צווייען אין דער לענג, דלובעט אוים דאס אינעווייניגסטע, איבערלאזענדיג קאשיקלעך געגען א האלבען אינטש די גרעב. לעגט די קאשיקלעך אריין אין קאלט וואסער און דערווייל צוהאקט גאנץ דין דאס אינווענינסטע, באזאלצט, באפעפערט, לעגט אריין צוויי עסלעפעל פעטקייט אין דער פריי-פאן און פרעגעלט עס אין דעם צו, געגען א צעהן מינוט. איצט גיסט נאך אריין א האלבע גלאז וואסער, שיט אריין צוויי גלעזער אויסגעטריקענטע חלה ברעקלעך און מישט אוים. טריקענט אפ די קאשיקלעך, באזאלצט און באפעפערט זיי אינוועניג און פילט זיי אן, און דעקט זיי איבער מיט די פעטע ברעקלעך. שטעלט זיי אריין אין א טיעפען פעטען בעקעלע, גיסט אן וואסער, אז עס זאל צוקומען א דריטעל פון דער הויך און באקט. דערלאנגט הייסערהייט.

אָנגעפּילטע גרינע פּעפּערס.

גרינע פּעפּערס	אָנגעפּרעגעלטע ציבעלע
צוקוועטשטע קאַרטאָפעל	פּוטער, אַן איי.
גרינס פון פּעטרושקע	זאַלץ, פּאַפּריקאַ.

אַ צוגעפּרעגעלטע ציבעלע, אויסגעמישט מיט צוקוועטשטע קאַר־טאָפעל, מיט פּוטער, אַן איי און אַביסעל דין צושניטענע גרינס פון פּעטרושקע, זאַלץ און פּאַפּריקאַ, איז אַ גוט געפילעכץ פאַר גרינע פּעפּערס. צושניידט די פּעפּערס אין דער לענג און וואַשט אויס די קערלעך. שניידט אַוועק דאָס שטעקעלע און דאָס אינוועניגסטע ווייסע און טרוקענט זיי אָפּ און פילט אַן די שיפעלעך מיט דעם געפילעכץ. שטעלט זיי אויס אין אַ בעקעלע און באַקט אַ שעה, ביז די פּעפּערס זיינען פאַרטיג.

אַן אַנדער געפילעכץ פאַר גרינע פּעפּערס מאַכט מען צומישענדיג האַק פליישׁ צו די קאַרטאָפעל. גלעט ניט אויס דאָס געפילעכץ, זאָל עס אויסזעהן פוכקע. באַקט ביז ברוין. זעהר אַ גוטער אין שעהנער מאכל.

ספּינעדזש נומער 1.

ספּינעדזש. זאַלץ. פּוטער.

שניידט אַראָפּ די וואָרצלען און וואַשט גוט אויס. שטעלט צו אָהן וואַסער אויף אַ קליין פייערל, ביז עס לאָזט אַן וואַסער. דאַן גיט אַ שנעלען קאָך, זאַלצט צום לעצט. צוהאַקט און מישט אויס מיט פּוטער.

ספּינעדזש נומער 2.

ספּינעדזש	זיסע סמעטאַנקע
צוריבענע געלעכלעך פון האַרטע	פּוטער
אייער	זאַלץ, פּעפּער.

קאָכט ווי פריהער, זייעט אָפּ, צוהאַקט; לעגט צוריק אריין אין טאָפּ אריין, גיט צו פּוטער, צוויי עסלעפל זיסע סמעטאַנקע און די צוריבענע געלבלעך פון צוויי האַרט געקאָכטע אייער, און קאָכט דורך אַ פּאָר מינוט.

ספּינעדזש נומער 3.

קאָכט ווי פריהער און מישט אויס מיט אַ צוגעפּרעגעלטער ציבעלע.

ספּינעדזש נומער 4.

קאָכט ווי פריהער און מישט אויס מיט זיסען און מיט זויערען.

געקרימטע שוועמלעך.

1½ עסלעפעל פוטער — זאלץ און פעפער
1 גלאז מילך — שוועמלעך
1½ עסלעפעל האָל-ווייט מעהל — 1 געלכעל פון אן איי.

מאכט א סאָוס פון די אנדערהאלבען עסלעפעל פוטער, א גלאז מילך, אנדערהאלבען עסלעפעל האָל-ווהיעט מעהל, זאלץ און פעפער, און טוט אריין די צושניטענע רויע שוועמלעך און קאכט אויף א קליין פייערעל עטליכע מינוט. פאר'ן דערלאנגען טוט אריין דאס געלכעל פון אן איי. דערמיט איז גוט צו באשמעלצען צוקוועטשטע קארטאָפעל, קאשע, אדער אליין איז דאס אויך א גוטער מאכל.

איינגעדעמפטע אקרא.

אקרא — רויטע טאמייטאס
פוטער — זאלץ, פעפער.

וואשט אוים די אקרא, נעהמט אראפ די עקען און צושניידט אויף שטיקלעך. באדעקט זיי מיט קאכיגער וואסער און לאזט זיי לאנגזאם קאכען, ביז ווייך. שיילט אפ א פאר רויטע טאמייטאס, צוהאקט זיי, גיט זיי צו צו דער אקרא און קאכט ווידער לאנגזאם. פאר'ן דערלאנגען גיט צו פוטער, זאלץ און פעפער.

גרינע ארבעס מיט ברוינע רייז. — קאכט אפ ארבעס און ברוינע רייז אין באזונדערע טעפלעך. צוהאקט גאנץ דין צוויי ציבעלעס און פרעגעלט זיי אין אויל ביז ברוין, דאן מישט אלע דריי זאכען צוזאמען.

גרינע ארבעס מיט מעהל סאוס. — ווייקט איין איבער נאכט די איינגעדריקטע, די ניט-גלאטע יאפאנעזער גרינע ארבעס. אין דער פריה קאכט אויף און שטעלט דאס אריין אין דאבעל-באילער קאכען ביז ווייך. דאן מישט אוים מיט פעטען מעהל-סאוס און א קאפיטשקע ברוינעם צוקער. קאכט נאך א פאר מינוט און דערלאנגט. מישט ניט ביים קאכען, ווערלען זיי בלייבען גאנץ. א „פייער-לעס" איז דער בעסטער אויוון פאר זיי. (בלעטעל 463).

געקרימטע ציבעלקעלעך. — שיילט אפ ווייסע ציבעלקעלעך און ווארפט זיי אריין אין קאכיגען וואסער און קאכט ביז ווייך. פאר'ן ארויסנעמען זאלצט צו. איצט זייעט זיי אפ טרוקין און באדעקט זיי מיט מיטעלמעסיגען מעהל-סאוס (זעהט סאוסעס), קאכט זיי אויפגעדעקטערהייט.

בראקאלי. דאס איז א גרינס, וואס איז ניט לאנג אריינגעבראכט געווארען אין די פאראייניגטע שטאטען פון איטאליען און ער איז זעהר גוט. מען דארף קויפען נאר די קלענערע קעפלעך. אבער ווען מען קריגט נאר די גרויסע, דארף מען אוועקשניידען די הארטע חלקים און נאר קאכען די „בלום" און די ווייכע שטעקלעך. קאכט אין

זאַלץ וואַסער אויפגעדעקטערהייט, פון פערציג ביז פופציג מינוט. פון צופיל קאָכען ווערט עס געל און עס איז שוין ניט אַזוי גוט. עסט עס מיט פוטער.

דענדאַליין. — אַט די גרינס איז נאָר גוט איידער דאָס בליהט, ווייל עס ווערט שטאַרק ביטער. קאָכט אין ווייניג וואַסער, זאַלצט צום לעצט, זייעט אָפּ, צוהאַקט דין און פּאַרגיט מיט פוטער.

געפּרעגעלטע פּאַסטערנאַק.

פּאַסטערנאַק	איי, זאַלץ, פּעפּער
פעטס, אָדער בוימעל	דינע חלה ברעקלעך

שיילט אָפּ און קאָכט דעם פּאַסטערנאַק גאַנצערהייט. זייעט אָפּ דאָס וואַסער, צושניידט אין לענגליכע, דינע שטיקלעך, באַזאַלצט און באַפּעפּערט, טינקט איין אין איי און דאַן אין דינע טרוקענע ברעקלעך און פּרעגעלט אין פעטס, אָדער בוימעל, ביז גוט צוגעברוינט. טריקענט אָפּ אויף באַבולע פּאַפּיר.

קריעמד פּאַרסניפּס (פּאַסטערנאַק). — אַט די זעלביגע אָפּגעזיגענע שטיקלעך פּאַסטערנאַק קאָן מען אויך אַריינלעגען אין אַ מיטעלען מעהל־סאָוס און דערלאַנגען.

סעלסיפאַי (אויסטער פּלענט)

קאָכט ווי דעם פּאַסטערנאַק און פּרעגעלט איהם אויך אַזוי, אָדער דערלאַנגט איהם אין אַ סאָוס, גראַד ווי דעם פּאַסטערנאַק.

געלע ברוקווע. — צושניידט אויף רעפטלעך און דאַן שיילט אָפּ און צוברעקט אויף דיקלעכע פיערעקעכיגע שטיקלעך („דאַיס" רופט מען דאָס אויף ענגליש) און קאָכט, צוזאַלצענדיג ביים לעצט. זייעט אָפּ דאָס ביסעל וואַסער אין זופּ אַריין און באַשמעלצט מיט פוטער.

געקריהמטע ווייסע ברוקווע. — קאָכט ווי די געלע און נאָכ'ן אָפּזייען דאָס ביסעל וואַסער אין זופּ אַריין, לעגט זיי אַריין אין אַ מיטעלען מעהל־סאָוס (זעהט סאָוסעס), אָדער מיט פוטער אַליין זיינען זיי אויך גוט.

ווייסע ברוקווע מיט קאַרטאָפעל.

רעפטלעך קאַרטאָפעל	פעטקייט,
רעפטלעך ברוקווע	ציבעלע, זאַלץ.

קאָכט גוט צוגעדעקט, אין ניט קיין סך וואַסער, די קאַרטאָפעל און די ברוקווע, מיט אַ ביסעל זאַלץ. פּאַרגיט מיט צוגעפּרעגעלטער ציבעלע, מישט מיט אַ גאָפּעל.

סעלעריאַק, אָדער נאָב סעלערי. — דאָס איז זעהר אַ גוטע גרינס. ברויכט די בלעטער צום זופּ, אָבער די סעלעריאַק וואָרצלען (ווי קאַרטאָפעל) איז גוט אָפּצושיילען, צו צושניידען אויף שטיקלעך, קאָכען, און זאַלצען ביים סוף. קאָכט אין

ווייניג וואסער און מאכט א סאָוס פון דעם וואסער, פוטער, מעהל און דערוואַרימט אין דעם דעם סעלעריאק.

האַבבאַרד סקוואש (אזא קאבאק). — אָט דעם קאבאק איז גוט אָפּצוואַשען און איהם גאנצערהייט אריינרוקען אין אויווען באַקען, דאן עפּענט מען איהם, מען רייניגט אויס די קערלעך, מען קראַצט אַרויס דאָס אינווענינסטע פון דער שאָלעכץ און צוגעבענדיג אביסעל סמעטאַנקע, קריגט מען א געשמאקע פּאַטראַווע.

ווייסע קאבאקלעך (סאָמער סקוואַש).

1 סאָמער סקוואַש
ברוינער צוקער צום טעם
געדיכטע טאָמייטאָ יויך
2 עסלעפעל ברוינע רייז
זאַלץ, פּוטער
1 לימענע.

צושניידט דעם סקוואש אין רעפטלעך און שיילט אָפּ, ארויסנעהמענדיג דאָס אינוועניגסטע, צושניידט אויף דינע שטיקלעך און שטעלט קאָכען מיט דער ברוינער רייז. זאַלצט צום לעצט. פּאַר׳ן דערלאַנגען גיט צו געדיכטע טאָמייטאָ יויך, פּוטער, קוועטשט אריין די לימענע און א ביסענקע ברוינעם צוקער.

אייניגע קאָכען א פּאָר ווייניגע עפּעל צוזאַמען מיט׳ן קאבאַק.

אָבקאָכען אָט די ווייסע קאבאק אין ווייניג זאַלץ וואסער און דאן אויסמישען מיט פּוטער אליין, איז אויך זעהר גוט.

(זוך פון קאבאקלעך זעהט יונגע ארבעס זופּ, בלעטעל 544).

קאָכען קרויט.

שטיקער קרויט. — זאַלץ. — פּוטער.

ווייסע קרויט קאָכט מען אין זאַלץ-וואסער אויפגעדעקטערהייט. עס געווענדט זיך, ווי יונג דאָס קרויט איז. אָבער קיין זעקס שעה, ווי אונזערע פרויען קאָכען דאָס, דאַרף מען ניט. דאָס לייב און לעבען ווערט דערפון ארויסגעקאָכט. געקאָכטע קרויט מיט א שטיקעל פּוטער איז טעם גן-עדן.

רויט קרויט נומער 1.

1 קליין קעפּעל רויטע קרויט
2 ווייניגע עפּעל
זאַפט פון א לימענע
3 עסלעפעל פּוטער
צימרינג, זאַלץ
ברוינער צוקער צום טעם

רייבט אָן אויפ׳ן ריעב-אייזען מיט די גרויסע לעכער דאָס קליין העבטעל רויטע קרויט און שטעלט עס קאָכען מיט א פּאָר אָבגעשעהלטע, צובראָקטע, ווייניגע עפּעל און אַביסענקע זאַלץ. קאָכט ניט אין קיין סך וואסער, ארויסגעשטעלט אויף א טעצעל איבער׳ן פלאַם, אַז דאָס זאָל ניט צופאַלען. ווען אַלץ איז שוין גאַנץ ווייך, קוועטשט אריין די לימענע, לעגט אריין די פּוטער, אביסעל געמאָלענעם צימרינג און פאַרפּראַוועט מיט אביסעל ברוינעם צוקער צום טעם.

רויט קרויט נומער 2.

2 פונט דין אָנגעשניטענע רויטע קרויט.	אַ מאַרך ביין
¼ גלאָז ברוינע רייז	2 גרינע עפּעל
	ברוינער צוקער, צימרינג, זאַלץ.

צושניידט דאָס קרויט און שטעלט עס קאָכען מיט דעם מאַרך־ביין און די רייז און ווייניג וואַסער. זאַלצט צום לעצט. אַ האַלבע שעה פאַר'ן אראָבנעהמען לעגט אַריין די אָנגעריבענע עפּעל. פּראָוועט צו מיט'ן צוקער, צימרינג און לימענע־זאַפט.

געפּרעגעלטע טאָמייטאָס (פּאָמידאָרען) — צושניידט מיט דער שאָלעכטס עטליכע רויטע טאָמייטאָס אויף דיקליכע רעפטלעך. באַשיט זיי מיט זאַלץ, פעפער און האָול־וויעט חלה־ברעקלעך און פּרעגעלט אין פעטקייט.

געדעמפּטע טאָמייטאָס. — באַגיסט עטליכע פרישע טאָמייטאָס מיט קאָכיגע וואַסער און לאָזט זיי שטעהן אַ פינף מינוט צוגעדעקטערהייט. זייעט אָב און גיסט אָן קאַלטע וואַסער און שעהלט אַראָב די הייטלעך. רייניגט אָב דאָס שוואַרצע און צושניידט אויף שטיקלעך און קאָכט זיי, אָהן וואַסער, אויף אַ קליין פייערעל און אַ גוט צוגעדעקטען טאָפּ. גיט צו צוויי עס־לעפעל פעטקייט אויסגעמישט מיט אַביסעלע האָול־וויעט מעהל, אָדער ברעקלעך.

טאָמייטאָ סקעלאָפּ בלעטעל 586.

קאַרטאָפעל.

זינט קאַרטאָפעל זיינען אויסגעפונען געוואָרען האָט די וועלט אויפגעהערט צו וויסען פון הונגער. דאָס איז אַ ביליג און געזונט עסען. אָבוואָהל עס איז אַזוי רייך אין קראָכמאַל, אָבער דער קראָכ־מאַל גיט ניט אַזאַ זויערקייט, ווי דער קראָכמאַל פון די תבואות. די קאַרטאָפעל איז רייך אין פּאָטעסיום, קאַלציום און מאַגנעזיום. אָבער אָט די מינעראַלען האַלטען זיך סאַמע אונטער'ן הייטעל, און אַוועק־שניידען זיי הייסט אַוועקשניידען דאָס בעסטע. אפילו אָבגעקראַצטע קאַרטאָפעל פאַרלירען אויך עפּעס. דאָס בעסטע איז זיי צו קאָכען אין דער שאָלעכטס.

קאַרטאָפעל אין די „מונדירען". — ווען מען קאָכט די קאַר־טאָפעל ניט געשעלטערהייט, רינט פון איהר ניט אַרויס קיין שום זאַך און עס רינט אין איהר כמעט קיין וואַסער ניט אַריין. אָבגעשעהלטע רויע קאַרטאָפעל נעהמען זיך אָן מיט וואַסער און פאַרלירען נאָך נוצ־ליכע זאַכען. ווער ווייס ניט, אַז קאַרטאָפליע־וואַסער איז געשמאַק, ווייל עס האָט אין זיך דאָס גוטע פון אָט דעם עסען.

געבאַקטע קאַרטאָפעל זיינען געזונטער און געשמאַקער ווי געקאָכטע. זיי „קאָכען" זיך אין זייער אייגען וואַסער. קיין זאַך רינט ניט אַרויס און רינט ניט אַריין.

קאַרטאָפּעל צום באַקען מוז מען אַבריינינגען מיט אַ ווערזשעטיי־בעל בערשטעל (צעהן־סענט קלייט), ווייל מען עסט זיי געוועהנליך מיט דער שאָלעכטס.

די שאָלעכטס אַ מחיה. — די טעאָריע, אַז מען דאַרף עסען ברויט מיט די קלייען, ווייל די גראָבקייט פון די קלייען העלפט דער פאַרדייאונג — דאָס איז דער בעזעם פאַר׳ן מאַגען — אַט די טעאָריע איז אויך אמת ביי קאַרטאָפּעל. די שאָלעכטס איז די קלייען. מיט אַ ווערזשעטייבעל בערשטעל דאַרף מען זי גוט אָבשקראַבען און אויס־שווענקען אין אַ סך וואַסער און זיי אַט אַזוי באַקען, און דערנאָך עסען מיט דער שאָלעכטס. אפילו פאַר אַ קליין קינד איז דאָס גוט.

קאַרטאָפּעל פאַר פעטע מענשען. — דאָס ווייסקייט פון קאַרטאָפּעל איז קראַכמאַל און מאַכט פעט. אָבער פון געבאַקטע קאַרטאָפּעל קען מען אַרויסוואַרפען דאָס ווייסע און עסען נאָר די שאָ־לעכטס. דאָס באַפרידיגט שטאַרק און מאַכט ניט פעט.

צוקוועטשטע קאַרטאָפּעל. — אַט דער מאכל איז גראָד אַזוי געשמאַק, אויב ניט געשמאַקער, ווען מען שעהלט אָב די קאַרטאָפּעל נאָכ׳ן קאָכען און מען צוקוועטשט זיי און מען פאַרפּראַוועט זיי גוט מיט מילך, פּוטער און אַ רוי איי. צושלאָגט גוט.

„רייזען" קאַרטאָפּעל. — די אָבגעשעהלטע געקאָכטע קאַרטאָ־פעל קאָן מען „רייזען", דאָס הייסט, מאַכען אויסזעהן ווי רייז, דורכ־קוועטשענדיג זי דורך אַ פּאָטייטאָ רייזער (אין האַרדוועהר אָדער דע־פּאַרטמענט קלייטען). פריהער באַשמעלצט און באַזאַלצט, אַז מען זאָל די „רייז" ניט דאַרפען צוקוועטשען.

פּאַרפּראַוועט קאַרטאָפּעל. — צוקוועטשטע קאַרטאָפּעל גע־ווינען אַ סך, ווען צוזאַמען מיט דער פּוטער, מילך און זאַלץ גיט מען נאָך צו ציבעלע־זאַפט און אַביסעל נאַטמעג.

ווען קאַרטאָפּעל בראָטען זיך צוזאַמען מיט׳ן פלייש אין אויוועו, נעהמט זיי אַרויס אַזוי באַלד, ווי זיי ווערען ווייך. ביים לעצט שטעלט זיי אַריין צוצוברוינען, קריגען זיי ניט דעם טשאָלענט־טעם, וואָס פיעל האָבען אַזוי.

גרויסע קאַרטאָפּעל איז גוט פריהער צו דערוואַרימען אין הייס וואַסער איידער מען שטעלט זיי באַקען. עס נעהמט צו ווייניגער גאַז.

גרויסע קאַרטאָפּעל נעהמען לאַנג, ביז זיי באַקען זיך אָב. צושניידט זיי אויף צווייען אין דער לענג און שטעלט זיי אוים מיט דער געשניטענער זייט אַרויף. זיי באַדעקען זיך מיט אַ ברוינעם הייטעל און ווערען געשמאַק. ביים באַקען קאַרטאָפּעל איז גוט פריהער צו דערהיצען דעם אויוועו, איידער מען לעגט זיי אַריין.

קאַלטע שטיקלעך קאַרטאָפּעל, וואָס בלייבען פון נעכטען,

איז גוט צו פּרעגלען צוזאַמען מיט קליינינקע פּיער־עקעכדיגע (דייס) שטיקלעך האָול־ווייט חלה; זעהר געשמאַק.

טינקט איין די רעפּטלעך קאַרטאָפּעל אין מילך, ווערען זיי שנע־לער ברוין ביים פּרעגלען.

יונגע קאַרטאָפּעל. — יונגע קאַרטאָפּעל זיינען זעהר געשמאַק, ווען מען קאָכט זיי איין מיט אַ שטיקל מיאַטקע (מינט). קאָכט זיי אָב, שעהלט זיי אָב און דערוואַרימט אין פּוטער און אַביסעל מיאַטקע.

ווען אָבגעקאָכטע קאַרטאָפּעל דאַרפען שטעהן און וואַר־טען, איז גוט דעם אָבגעזיעגענעם טאָפּ איבערצודעקען מיט אַ צונויפ־געלעגטען ריינעם האַנדטוך. די פּאַרע געהט אַרויס, ווערען זיי ניט נאַס, אָבער די וואַרימקייט בלייבט אינוועניג, קאָנען זיי וואַרטען און ווערען ניט קאַלט.

צוהאַקטע געבאַקענע קאַרטאָפּעל.

געקאָכטע קאַרטאָפּעל	זאַלץ
הייסע פעטקייט	פּעפּער.

צוהאַקט אָבגעשעהלטע, געקאָכטע קאַרטאָפּעל, ביז די שטיקלעך זיינען אַ האַלבען אינטש די גרויס. וואַרפט זיי אַריין אין הייסער פעטקייט אין דער פריי־פּאַן, באַזאַלצט און באַפּעפּערט, און מישט זיי אַהין און אַהער, ביז זיי ווערען געלבליך. איצט דעקט צו די פּאַן און שטעלט זי אַריין אין ניט קיין הייסען אויווען און דערלאַנגט הייסערהייט.

באַמעהלטע קאַרטאָפּעל.

רעפּטלעך קאַרטאָפּעל	פּוטער, מילך, פּעטרושקע
האָול־ווייט מעהל	זאַלץ, פּעפּער

צושניידט אָבגעשעהלטע, געקאָכטע קאַרטאָפּעל אויף דיקליכע רעפּטלעך, לעגט זיי אַריין אין אַ באַפּוטערטער פריי־פּאַן, שיט זיי איבער מיט האָול־ווייט מעהל, זאַלץ, פּעפּער און דין צובראַקטע פּעט־רושקע. שטעקט אַן שטיקלעך פּוטער דאַ און דאָרט און גיסט אַן מילך, אַז עס זאָל די קאַרטאָפּעל איבערדעקען. דערהיצט צוגעדעקטערהייט אויף אַ קליין פייערעל.

קאַרטאָפּעל אין פּעטרושקע מעהל סאָוס.

געקאָכטע קאַרטאָפּעל	דין צובראַקטע גרינס פון פּעט־
שיטערער מעהל סאָוס	רושקע, זאַלץ.

שעהלט אָב די געקאָכטע קאַרטאָפּעל און צובראַקט זיי אויף דייס, לעגט זיי אַריין אין שיטערען מעהל סאָוס (בלעטל 534) אויסגעמישט מיט דער פּעטרושקע.

סמעטענע קריעמד קאַרטאָפּעל.

צוהאַקטע געקאָכטע קאַרטאָפּעל	זאַלץ
סמעטאַנקע	פּעפּער

מישט אויס די קאַרטאָפעל מיט זיסע סמעטענע, לעגט זיי אויס אין אַ בעקעלע און שטעלט זיי צוברוינען אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען (350 גר. היץ). פאַרגעסט ניט קיין זאַלץ.

אַ בעקען קאַרטאָפעל.

צוקוועטשטע קאַרטאָפעל — גרינס פון פעטרושקע
אָנגעפּרעגעלטע ציבעלעס — 1 איי, פוטער, זאַלץ.

פּראָוועט גוט צו די קאַרטאָפעל מיט זאַלץ, מישט אויס מיט פעט־איינגעפּרעגעלטע ציבעלע, דין צובראָקטע פעטרושקע און אַן איי. לעגט אויס אין אַ גוט באַשמירטען בעקען און באַקט. צושניידט אויף פיער־עקעכיגע שטיקער און נעהמט אַרויס מיט אַ ברייט לאָפּעטקעלע.

קאַרטאָפעל חלה מיט ניס.

2 שטעקעלעך סעלערי — 1 איי, 3 עס־לעפעל פעטקייט
¾ גלאָז קליינע שטיקלעך ניס — זאַלץ, פעפער, פאַפּריקא
3 גלעזער צוקוועטשטע קאַרטאָפעל 2 טעע־לעפ. אָנגעריבענע ציבעלע

צובראָקט דין אַ פּאָר גרויסע שטעקעלעך ווייסע סעלערי און קאָכט זיי, ביז ווייך, אין אַביסעל געזאַלצענע וואַסער, זייעט אָב און מישט אויס מיט דריי־פערטעל גלאָז דין צובראָקטע ניס, דריי גלעזער צו־קוועטשטע קאַרטאָפעל, דריי עס־לעפעל פעטקייט, אַן איי, זאַלץ צום טעם, ציבעלע. מישט אַלץ גוט אויס, פּאַקט אַריין אין באַשמירטען חלה בעקעלע און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען (350 ביז 400 גראַד היץ), דאָס איז גוט מיט טאָמייטא סאוס. (זעהט סאָוסעס).

קאַרטאָפעל קאָשיקלעך נומער 1.

גרויסע געבאַקענע קאַרטאָפעל — פוטער, מילך, אָדער סמעטאַנקע.
חלה־ברעקלעך, זאַלץ — 1 איי.

ווען מען צושניידט גרויסע געבאַקענע קאַרטאָפעל אויף העלפט און מען דערלובעט אויס דאָס ווייסע, איבערלאָזענדיג די שאָלעכטס, ווי קאָשיקלעך, קאָן מען דאַן דאָס ווייסע פאַרפּראָוועט מיט וואָס מען וויל: מיט פוטער, מילך, אַ רוי איי, סמעטאַנקע, און דאַן צוריק אָנ־פילען די קאָשיקלעך, באַדעקען מיט שטיקלעך פוטער און חלה־ברעק־לעך און דאַן געבען אַ ברוין צו אין אויווען. מען קריגט אַ געשמאַקען און אַ שעהנעם מאכל צום מאַלצייט.

קאַרטאָפעל קאָשיקלעך נומער 2.

צוהאַקטע פלייש — געפּרעגעלטע ציבעלעס
צוקוועטשטע קאַרטאָפעל — זאַלץ, פעפער.

די אויבען־דערמאָנטע צוקוועטשטע קאַרטאָפעל קאָן מען איבער־מישען מיט גוט צוגעפּראָוועטע האַק־פלייש און געפּרעגעלטע ציבעלעס און אָנפילען די „קאָשיקלעך", און אָט אַזוי באַקען.

קאַרטאָפעל קאַשיקלעך נומער 3.

צוויי ווייסלעך פון אייער.
צוקוועטשטע קאַרטאָפעל פּינאַט פּוטער

אָדער די צוקוועטשטע קאַרטאָפעל קאָן מען אויך אויסמישען מיט פּינאַט פּוטער און צוויי ווייסלעך פון אייער און אָנפילען די קאַשיקלעך און באַקען. אַט די אַלע קאַשיקלעך דאַרף מען אָנפילען, ניט אַריינ־קוועטשענדיג די קאַרטאָפעל, נאָר זי אַריינלעגען לייכט, פּוכקע, און אויך ניט אויסגלעטענדיג.

דעלמאָניקאָ קאַרטאָפעל.

2 גלעזער שטיקלעך געקאָכטע קאַרטאָפעל (דיים)	טרוקענע חלה־ברעקלעך פּוטער
2 גלעזער מיטלען מעהל סאָוס	זאַלץ.

שעהלט אָב די געקאָכטע קאַרטאָפעל און צושניידט זיי אויף דיים (פיער־עקעכדיגע קליינע שטיקלעך) און נעהמט צוויי פולע גלע־זער קאַרטאָפעל, מישט זיי אויס מיט'ן מעהל סאָוס, לעגט אויס אין באַשמירטען טיעפען בעקעלע, באַדעקט מיט געפּוטערטע חלה־ברעק־לעך און באַקט, ביז גוט צוגעברוינט. פאַרגעסט ניט צוצוזאַלצען.

פרענטש פראַיד קאַרטאָפעל.

לענגליכע שטיקלעך רויע קאַר־טאָפעל.	אַ טאָפּ פעטקייט זאַלץ

ווען מען וויל מאַכען אַט דעם מאכל, איז גוט די שטיקלעך אָב־געשעהלטע קאַרטאָפעל איינצואווייקען אין קאַלט וואַסער און דאַן אויף אַ מינוט זיי אַריינוואַרפען אין הייסער וואַסער, זיי דאַן גוט אָבטרוקע־נען אין אַ ריינעם טוך און, אַריינלעגענדיג זיי אין דראָטענעם קאַשיקעל, אַריינשטעלען אין זודיגען פעטס. זיי קומען אַרויס ווייך אינווענינג און דאַר און ברוין אין דרויסען.

געגלעזטע סוויט פּאָטייטאָ (זיסע קאַרטאָפעל).

סוויט פּאָטייטאָס	זאַלץ
1 גלאָז ברוינער צוקער	פעפער
¼ גלאָז וואַסער	שטיקלעך פּוטער.

קאָכט אָב סוויט־פּאָטייטאָס מיט דער שאָלעכטס, שעהלט זיי אָב און צושניידט זיי אויף העלפט אין דער לענג. טינקט זיי איין אין אַ סיראָפּ געמאַכט פון אַ גלאָז ברוינעם צוקער מיט אַ פערטעל גלאָז וואַסער. לעגט זיי אויס אין אַ באַשמירטען בעקעלע, באַשפּרענקעלט זיי מיט אַביסענקע זאַלץ און פעפער. לעגט אַרויף שטיקלעך פּוטער און באַקט זיי אין אַ הייסען אויווען, ביז זיי ווערען צוגעברוינט.

פּוכקע סוויט פּאָטייטאָ.

2 גלעזער צוקוועטשטע סוויט פּאָטייטאָ — 2 לעפּעל פּוטער
1 איי
¼ גלאָז מילך, אָדער סמעטאַנקע — זאַלץ, פּעפּער.

צו צוויי גלעזער געקאָכטע צוקוועטשטע זיסע קאַרטאָפּעל גיט צו צוויי לעפּעל פּוטער, זאַלץ און פּעפּער, אַ פערטעל גלאָז מילך, אָדער זיסע סמעטענע. שלאָגט אַריין דאָס געלכעל פון אַן איי, צושלאָגט דאָס ווייסעל, ביז אַ פּיענע, און גיט דאָס אויך אַריין. באַקט אין אַ באַשמירטען בעקעלע.

סוויט פּאָטייטאַ און פּיינעפּעל.

דינע רעפּטלעך געקאָכטע סוויט-פּאָטייטאָ — קליינע שטיקלעך פּיינעפּעל
⅓ גלאָז האָניג
¼ גלאָז וואַסער.

קאָכט אָב סוויט-פּאָטייטאָס, קיהלט זיי אויס, שעהלט זיי אָב און צושניידט אין דינע רעפּטלעך. איצט מישט אויס אַ דריטעל גלאָז האָניק מיט אַ פערטעל גלאָז וואַסער און גיסט אַביסעל דערפון אַריין אין אַ באַשמירטען בעקעלע. לעגט אויס די קאַרטאָפּעל אויסגעמישט מיט קליינע שטיקלעך פּיינעפּעל און גיסט אַרויף דאָס איבריגע האָניג-וואַסער, און באַקט אַ צוואַנציג מינוט אין אַן אויווען מיט 380 גראַד היץ. מ'דאַרף נעמען אַ האַלב אַזויפיל פּיינעפּעל, ווי קאַרטאָפּעל אין מאָס.

שיריים פון סוויט פּאָטייטאָ.

צוקוועטשטע סוויט-פּאָטייטאָ — סיראָפּ פון ברוינעם צוקער
פּוטער, סמעטענע — מילך.

איבערגעבליבענע סוויט-פּאָטייטאָ קאָן מען צוקוועטשען מיט מילך און פּוטער און אַביסעל סמעטענע, זאַלץ און פּעפּער. לעגט אויס אין אַ גוט באַשמירטען בעקעלע, באַגיסט מיט אַ געדיכטען סיראָפּ, געמאַכט פון ברוינעם צוקער און פּוטער. באַקט עס אין ניט קיין זעהר הייסען אויוון (400 גראַד היץ), ביז דער צוקער ווערט געגלעזט.

סאַלאַדס

סאַלאַדס זיינען עסענס צוזאַמענגעשטעלט געוועהנליך פון אַלערליי רויע, אָדער געקאָכטע גרינסען. דאָס איז אַ צוגאָב צום מאָלצייט, און איז זעהר ערפרישענד און נוצליך צו דער פאַרדייאונג. אחוץ וואָס די גרינסען אַליין זיינען געזונט, איז נאָך די צוזאַמענשטעלונג פון אַ סאַלאַד, מיט זיינע פאַרשיידענע קאָלירען פון גרינסען, זעהר אַנציהענד פאַר'ן אויג און פאַר'ן אַפּעטיט.

דער אַפּעטיט הענגט שטאַרק אָב פון דעם אויסזעהן פון דעם עסען. ווען דאָס עסען איז שעהן צוגעגרייט און אַנציהענד מיט די

קאָלירען, ווירקט דאָס דורך די נערוועז פון די אויגען אויף די נערוועז, וואָס האָבען צו טאָן מיט די פאַרדייאונגס-זאַפטען.

אָט דארום, ווען דעם אויג געפעלט עפּעס אַ מאכל, הויבען די סליונקעס אין מאָל אָן שנעלער צו רינען, און דאָס הייסט, נאַטירליך, אַז דער אַפּעטיט איז פאַרשטאַרקט געוואָרען. און אָט דארום האָט זיך טאַקע אויסגעאַרבייט אָט די זעהר נוצליכע מאָדע צו גרייטען אַ שעה־נעם טיש און צו שטעלען אויפ'ן טיש שעהן-געמאַכטע מאכלים. אָבער דער מאכל, וואָס רייצט אַממעהרסטען דעם אַפּעטיט, איז אַ סאַלאַד פון פאַרשיידענע קאָלירען גרינס.

עס איז אמת, אַז אַלע גרינסען זיינען טאַקע נוצליך און געזונט. אָבער ווען מען דערלאַנגט נאָר איין סאָרט, ווי צ. ב. אַ שטיק שאַלאַטא, אָדער סעלערי, איז דאָס ניט אַזוי אָנציהענד, ווי ווען אין סאַלאַד ליעגט גרינס און ווייס און צווישען זיי קוקט אַרויס די געלקייט פון אַ מעער, און ערשט פון אויבען שמייכעלט די רויטקייט פון רעפּטלעך טאָמיי־טאָס א. אַז. וו.

די פליכט פון דער באַלעבאָסטע איז אַלזאָ צו זעהן, אַז די סאַ־לאַדס זאָלען טאַקע זיין פון גוטע פרישע גרינסען, אָבער די קאָמבינאַ־ציעס פון די קאָלירען זאָל זי אויך נעהמען אין אַנבאַטראַכט און זיי שענקען איהר ערנסטע אויפמערקזאַמקייט. דאָס איז ניט אַזאַ שווערע תורה. אַ פּאָר מאָל גיט מען זיך אָב מיט אָט דער פראַגע און דערנאָך געהט עס שוין, ווי געשמירט. עס נעהמט גאָר קיין צייט ניט פאַר דער דורכשניטליכער פרוי צו ווערען אַן אַרטיסטקע אין דעם צונויפשטעלען פון סאַלאַדס, ווייל די נאַטור מיט איהרע שעהנע געמישטע קאָלירען אין אָט די עסענס ווייזט אַליין דעם וועג.

אין הויז טאָרען דארום קיינמאָל ניט פעהלען קיין מאַטעריאַלען פאַר אַ שעהנעם און געזונטען סאַלאַד פון רויע, גראַד ווי פון געקאָכטע, גרינסען און פרוכטען. אַ באַלעבאָסטע מוז דארום שטענדיג זיין צו־געגרייט צונויפצושטעלען אויף דער גיך אַ סאַלאַד. אויפ'ן אייז דאַרף שטענדיג זיין קרויט, מעערען, שאַלאַטע, אַ גרינער פעפער, טאָמייטאָס, אַ הוגערקע, לימענעס א. אַז. וו. גוטער בוימעל אויך.

קאַרטאָפעל סאַלאַד.

געקאָכטע קאַרטאָפעל	אָליוו אָדער סאַלאַד אויל
גרינס פון פעטרושקע	ציבעלע, סעלערי
לימענע	גרינע פעפער, זאַלץ.

קאָכט אָב אין זאַלץ-וואַסער מיטלע קאַרטאָפעל, אַז זיי זאָלען ניט צופאַלען ווערען. שעהלט זיי אָב וואַרימערהייט און צושניידט אויף קליינע שטיקליך. בראָקט אַריין אַ ציבעלע, עטליכע שטיקלעך סע־לערי, ניט קיין סך גרינעם פעפער און דאָס גרינס פון פעטרושקע, זעהר דין צושניטען. קוועטשט אַריין אַ לימענע און גיסט איבער מיט

דעם בעסטען בוימעל. מישט מיט א גאפעל, אדער א גאפעל אין איין האנט און א לעפעל אין דער צווייטער. עס זיינען פאראן אזעלכע סאלאד-סעטס געמאכט פון הארן. מיט זיי איז גוט צו מישען און אויך צו צוטיילען דעם סאלאד ביים טיש.

קעניג פון אלע סאלאדס.

1 מעערעל ¼ גרינע פעפער 1 הארט קעפעל קרויט
1 ציבעלע 1 רויטע טאמייטא עטליכע בלעטלעך שארלאטע
ברוינער צוקער 3 שטעקעלעך סעלערי בוימעל, זאלץ, לימענע.

רייבט אן אויף'ן ריב-אייזען מיט די גרויסע לעכער א הארט קעפעל קרויט און א רויען מעער. איצט בראקט אריין א ציבעלע, עטליכע שטעקלעך סעלערי, א שטיקעל גרינעם פעפער, א פאר בלעטלעך שאלאטע און א רויטע טאמייטא, אדער צוויי. זאלצט צו און מישט אוים מיט לימענע-זאפט און גוטען בוימעל. אביסענקע ברוינער צוקער גיט צו א גוטען טעם. לאזט שטעהן א שעה.

סאלאד פון רויע קרויט. — צורייבט קרויט אויפ'ן ריב-אייזען מיט די גרויסע לעכער. זאלצט צו. צובראקט אויף פירעקעכדיגע שטיקלעך א פאר וויינינגע עפעל און בראקט אריין א פאר נים. גיט צו סאלאד-דרעסינג (זעהט דרעסינג) און מישט אלץ גוט אוים.

קרויט סאלאד.

רוי קרויט 2 שטעקלעך סעלערי
1 וויינינגער עפעל 1 מאראנץ, שטיקלעך נים.

צוהאקט דין רויע קרויט צוזאמען מיט דעם וויינינגען עפעל און די פאר שטעקעלעך ווייסע סעלערי. קוועטשט אריין די זאפט פון א זאפטיגען מאראנץ און מישט גוט אוים. שטיקלעך נים פארבעסערען נאך אט דעם גוטען סאלאד.

נים און קרויט סאלאד.

אן עפעל סאלאד-דרעסינג זאלץ.
אנגעריבענע קרויט ברוינער צוקער פינאטס

צורייבט קרויט אויף דעם גרויסען ריב-אייזען. זאלצט צו צום טעם, פארגיט מיט סאלאד-דרעסינג (בלעטעל 532) און דעם עפעל צושניטען אויף דיים. פארפראוועט מיט ברוינעם צוקער און מישט אוים מיט פינאטס (פיסטאשקעס).

ארבעס און מעערען סאלאד.

מעערען שאלאטע-בלעטלעך, זאלץ
1 עפעל געקאכטע ארבעס, נים
סאלאד-דרעסינג, אדער מעיאנעז.

רייבט אן אויף א קליינעם ריב-אייזען רויע מעערען, מישט זיי אוים מיט געקאכטע ארבעס, צובראקטע נים און מיט פיצינקע שטיק-

לעך עפּעל., און באַגיסט מיט סאַלאַד-דרעסינג. אָדער מישט אויס מיט מעיאָנעז (בלעטעל 532) און לעגט אויס אויף פרישע שאַלאַטע-בלעטלעך.

מעערען סאַלאַד.

אָנגעריבענע רויע מעערען	ניס
רעטעכלעך	לימענע אָדער פרענטש דרעסינג
בוימעל, אָנגעריבען קרויט	זאַלץ.

מישט די אָנגעריבענע מעערען אויס מיט אָנגעריבען קרויט (אויף די גרויסע לעכער) און פּיצענקע שטיקלעך סעלערי, בראָקט אַריין אַ ציבעלע און רעטעכלעך, שטיקלעך ניס, און קוועטשט אַריין אַ לימענע, אָדער באַגיסט מיט פרענטש דרעסינג (זעהט דרעסינגס).

ספּינעדזש סאַלאַד.

געקאָכטע ספּינעדזש	האַרט-געקאָכטע אייער
פרענטש דרעסינג	שאַלאַטע.

צוהאַקט אָבגעזויגענעם, אָבגעקאָכטען ספּינעדזש. צוהאַקט די האַרט-געקאָכטע ווייסלעך און די געלעכלעך פון אייער, ביידע באַ-זונדער, מישט די אייער צוזאַמען און לעגט זיי אויס אויפ'ן ספּינעדזש אין טעלער און באַדעקט מיט פרענטש דרעסינג. גיט יעדען אַביסעל אויף שאַלאַטע-בלעטלעך.

בוראַקעס סאַלאַד.

געקאָכטע בוראַקעס	1 עס-לעפעל ברוינעם צוקער
1 עס-לעפעל אָנגעריבענע ציבעלע	1 עס-לעפעל לימענע-זאַפט
2 עס-לעפעל פּוטער	זאַלץ.

קאָכט אָב די ריין-אָבגעשקראַבעטע בוראַקעס מיט דער שאָלעכטס, ניט אַראָבשניידענדיג ניט דעם קאָפּ און ניט דעם עק, אַז די זאַפטען זאָלען ניט אַרויסרינען אין וואַסער אַריין. גליטשט אַראָב דאָס הייטעל. צוהאַקט זיי ניט שטאַרק דין און פאַרגיט מיט דעם דרעסינג, וואָס איז אויפגעקאָכט פון צוויי פלאַכע עס-לעפעל פּוטער, אַ לעפעל ברוינעם צוקער, זאַלץ, אַן עס-לעפעל לימענע-זאַפט און אַן עס-לעפעל אָנגעריבענע ציבעלע.

וואָטער-קרעס סאַלאַד.

1 בינטעל וואָטער-קרעס	דין-צובראָקטע ציבעלע
פרענטש דרעסינג	זאַלץ.

רייניגט אויס דאָס בינטעל וואָטער-קרעס. צוהאַקט איהם ניט זעהר דין, לעגט אויס אין אַ קאַלטער שיסעל און באַשפּרענקעלט מיט דין-צובראָקטער ציבעלע און באַגיסט מיט פרענטש דרעסינג, (בלעטעל 534).

וועדזשעטייבעל סאַלאַד.

צובראָקט אויף קליינע שטיקלעך אַ גרינע הוגערקע, עטליכע יונגע ציבעלקעס, אַ בינטעל רויטע רעטעכלעך, ניט אָבשעהלענדיג זיי, און מישט אוים מיט זעהר דין־צובראָקטע שאַלאַטע. זאַלצט צו און מישט אוים מיט אַביסעל פרישער סמעטענע. סעלערי מעג מען אויך אריינבראָקען.

וואַטער־קרעם און נים סאַלאַד.

½ גלאָז צושניטענע נים	1 בינטעל וואַטער־קרעם
פרענטש דרעסינג	זאַלץ.

ווייקט איין אַ האַלבע גלאָז שטיקלעך וועלשענע נים אין פרענטש דרעסינג און לאָזט שטעהן געגען אַ שעה. דערווייל פאַרטיגט צו דעם וואַטער־קרעס. צושניידט אויף קליינע שטיקלעך, טרוקענט זיי אָב אין אַ נעפּקין. האַלט אין דער קעלט, ביז מען דאַרף זיי דערלאַנגען, דאַן מישט אוים מיט די נים און דעם פרענטש דרעסינג.

סאַלאַד פון געקאָכטע זאַכען 1.

געקאָכטע מעערען	האָול־וויעט ספּאַגעטי
געקאָכטע גרינע אַרבעס	סאַלאַד־דרעסינג.

שטיקלעך געקאָכטע מעערען, אָבגעקאָכטע גאַנצע גרינע אַרבעס, אויסגעמישט מיט אַ צוויי לעפעל האָול־וויעט ספּאַגעטי, שטעלען צונויף אַ גוטען סאַלאַד. די אַרבעס לעגט מען אריין ערשט פאַר'ן דערלאַנגען. באַגיסט מיט סאַלאַד דרעסינג.

סאַלאַד פון געקאָכטע זאַכען 2.

קאַלטע בעבלעך	געקאָכטע גרינע אַרבעס
געקאָכטע מעערען	שטיקלעך ווייסע סעלערי
קליינע פּיצלעך גרינער פעפער	דין־צובראָקטע ציבעלע
בוימעל	לימענע־זאַפט.

אַ פּאָר לעפעל קאַלטע בעבלעך, אַ פּאָר לעפעל קאַלטע מעערען, אַביסעל גרינע אַרבעס מיט שטיקלעך ווייסע סעלערי, גרינעם פעפער און אַ צובראָקט ציבעלע, פאַרגעבען מיט אָליוו־אויל און לימענע־זאַפט, איז אַ גוטער סאַלאַד.

קעז סאַלאַד.

1 פונט ווייכען קעז	עטליכע רויטע רעטעכלעך
½ קוואָרט ניט שטאַרקע זויערע סמעטענע	1 גרינע הוגערקע
	יונגע ציבעלקעס
1 גלאָז שטיקלעך געקאָכטע קאַרטאָפעל	אַ קליין שטיקעל גרינער פעפער
	3 שטעקלעך סעלערי (צושניטען)
זאַלץ	צושניטענע שאַלאַטע־בלעטלעך

אַ קעז־סאַלאַד קאַן לייכט פאַרנעהמען דאָס פּלאַץ פון פלייש ביים

פיש. נעהמט קעז, זויערע סמעטענע, בראָקט אריין אַ גרינע הוגערקע, רעטעכלעך, יונגע ציבעלעס, אַ גרינעם פעפער, שטיקלעך אָבגעקאָכ־טע קאַרטאָפעל, אַ צוויי שטעקעלעך סעלערי און דריי בלעטלעך דין־צושניטענע שאַלאַטע. זאַלץ און פעפער צום טעם, און דאָס איז אַ מחיה.

פיש סאַלאַד.

געקאָכטע פיש	גרינס פון פעטרושקע	גרינער פעפער
גרינע אוגערקע	ציבעלע	בוימעל, זאַלץ
סעלערי	געקאָכטע קאַרטאָפעל	לימענע־זאַפט

אַ פיש־סאַלאַד איז אויך וויכטיג, ווי פלייש. נעהמט אַרויס די ביינדלעך פון אָבגעקאָכטע פיש, בראָקט אריין יונגע, אָדער אַלטע צי־בעלעס, אַ גרינע הוגערקע, שטיקלעך געקאָכטע קאַרטאָפעל, סעלערי, גרינס פון פעטרושקע און אַ שטיקעל גרינעם פעפער. מישט אַלעס אויס מיט אַליוו־אויל און לימענע.

פלייש סאַלאַד.

געקאָכטע פלייש	אַלע גרינסען, ווי אין פיש־סאַלאַד
זאַלץ	לימענע־זאַפט.

שטעלט צוזאַמען גראַד, ווי דער פיש־סאַלאַד.

הון סאַלאַד.

גראַד ווי דער פיש־סאַלאַד.

פרוכט סאַלאַדס.

ווען מענשען וואָלטען אַביסעל מעהר געשעצט זייער געזונט, וואָל־טען זיי געגעסען מעהר פרוכט און ווייניגער פון די אַנדערע זאַכען, וואָס מען עסט היינט אַלס צוגאַב צום מאָלצייט. ניט דער זיסער פּו־דינג פון קאָרן־סטאַרטש, ניט דער אויסגעצאַצקעטער דזשעלאַטין פּו־דינג, אָדער די פרענטש פּעהסטרי (קאָנדיטערסקע) קאָנען פאַרשאַפען דעם קערפּער אַזוי פיעל געזונט, ווי פרישע קאַלטע פרוכט געגעסען אין יעטוועדער פאָרמע.

פרוכט פאַרמאָגט אין זיך נאַטירליכען צוקער און עסידס, אָבער די עסידס זיינען אַזעלכע, וואָס ווערען לייכט נייטראַליזירט, און די איב־ריגע מינעראַלען, ווי דער אייזען, פּאָטעסיום און קאַלציום פאַרניכטען דאָן זויערקייטען, וואָס אַנדערע עסענס אַרבייטען אויס. פרוכט איז ניט נאָר אַן אַנגענעהם עסען, דאָס איז די בעסטע מעדיצין, וועלכע איז אימשטאַנד צו פאַרהיטען קראַנקהייט און זי קורירען.

הלואי וואָלטען מענשען זיך מעהר געקאָרמעט מיט מאַראַנצען, עפּעל, גרעיפּ־פרוט א. אז. וו., און עס וואָלט געווען אַז־וואויל צו זיי!

אַלע פרוכטען קאָנען צוזאַמענגעמישט ווערען אין סאַלאַדס איינער מיט׳ן אַנדערען. ברוינער צוקער, ניס, לימענע־זאַפט, צימרינג — אַלע העלפען זיי אַרויסצוברענגען אַ גוטען טעם אין די פרוכטען. די פרוכ־

מען מוזען זיין קאַלט. צושלאַגענע סמעטאַנקע פון אויבען גיט געווים צו אַ וואונדערבאַרען טעם צו אַ פרוכט־סאַלאַד. אָבער אפילו ניט קיין צושלאַגענע סמעטאַנקע פאַרפראַוועט אויך גוט אַ פרוכט־סאַלאַד.

אַ פרוכט־סאַלאַד זעהט זעהר שעהן אויס אין שערבעט־גלעזלעך. פון אויבען איז שעהן אַרויפצולייגען אַביסענקע היימיש־געמאַכטען איינגעמאַכטס פון סטראַבערי אָדער אַנדערע רויטע פרוכט, מיט ברוינעם צוקער, און דאָס קען געווים פאַרנעהמען דעם פּלאַץ פון די מאַראַסקינא טשערים, וואָס מען לעגט געוועהנליך אַרויף און וועלכע זיינען אַלע פאַרפראַוועט מיט'ן סם קאָול טאַר.

באַנאַנאַ און מאַראַנץ סאַלאַד.

באַנאַנאַס	מאַראַנצען
ברוינער צוקער	צימרינג
צושטויסענע נים	איינגעמאַכטס.

שניידט אַן קליינע שטיקלעך באַנאַנאַ און מאַראַנץ, מישט זיי אוים מיט אַביסענקע ברוינעם צוקער און צימרינג. דערלאַנגט אין שערבעט־גלעזלעך, באַשיט מיט צושטויסענע נים און אַביסענקע איינגעמאַכטס סאַמע אין צענטער.

גרעיפ־פרוכט און מאַראַנץ סאַלאַד.

גרעיפ־פרוט	מאַראַנצען
ברוינער צוקער	צימרינג
צושטויסענע נים	צושלאַגענע סמעטאַנקע.

שעהלט אוים די גרעיפ־פרוט און צושניידט אויף קליינע שטיקלעך און צוברעקט מאַראַנצען און מישט זיי צוזאַמען, גיט צו אַביסעל ברוינעם צוקער און צימרינג. דערלאַנגט אין שערבעט־גלעזלעך און באַשיט מיט די צוהאַקטע נים, און לעגט אַרויף צושלאַגענע סמעטאַנקע.

פּאַינעפּעל, באַנאַנאַ און נים סאַלאַד.

4 באַנאַנעס. 1 גלאָז שטיקלעך פּיינעפּעל. ½ גלאָז נים

מיט אַ גאָפּעל ציפּט אָן שטיקלעך פּיינעפּעל, צוברעקט אויף שטיקלעך די באַנאַנאַס, מישט אוים מיט סאַלאַד־דרעסינג, לעגט אוים אויף קאַלטע, שטייפע בלעטלעך שאַלאַטע און באַשיט מיט די צושטויסענע נים. אפשר דאַרף מען נאָך אַביסעל צוקער.

פּאַינעפּעל סאַלאַד.

פּיינעפּעל	וועלשענע נים
פרענטש דרעסינג	מעיאָנעז־דרעסינג.

צוקוועטשט פּיינעפּעל און מישט אוים מיט שטיקלעך וועלשענע נים און פאַרגיט מיט פרענטש דרעסינג און האַלט עס אין דער קיהל. פאַר'ן דערלאַנגען לעגט אוים אין שערבעט גלעזלעך און אויף יעדען גלעזעל לעגט אַוועק אַ לעפּעלע מעיאָנעז דרעסינג.

דיניע סאַלאַד (מאַסק־מעלאָן).

דיניע	צוהאַקטער רויטער און גרינער
טאָמייטאָ	פעפער
שאַלאַטע	פרענטש דרעסינג.

מיט אַ סקופּער (אַזאַ מעסערעל אויף אַרויסצונעמען קיילעכיגע שטיקלעך פון דער דיניע) שניידט אַרויס שטיקלעך פון דער דיניע. לעגט אין טעלער אויס שאַלאַטע בלעטלעך; אויף זיי לעגט אויס רעפּט־לעך טאָמייטאָ און אויף דער טאָמייטאָ לעגט אויס די דיניע. באַדעקט מיט דין צוהאַקטען רויטען און גרינעם פעפער און באַגיסט מיט פרענטש דרעסינג.

קאָקאָנאָט פרוכט סאַלאַד.

עפּעל	½ גלאָז קאָקאָ־נאָט
ווייסע סעלערי	3 עס־לעפעל אָליוו־אויל
1 מאַראַנץ	זאַלץ, פּאַפּריקאַ
שאַלאַטע	לימענע־זאַפט.

שניידט אָן פּירעקיכיגע שטיקלעך ווייניגען עפּעל און די זעלבע מאָס שטיקלעך ווייסע סעלערי און מישט אויס מיט אַ האַלבע גלאָז פרישע קאָקאָנאָט לאָקשען. קוועטשט אַריין לימענע זאַפט, גיט צו פיר עס־לעפעל אָליוו אויל (פּראָוואַנץ בוימעל), אַ ביסינקע זאַלץ, פּאַפּ־ריקאַ, קוועטשט אַריין אַ זאַפטיגע מאַראַנץ און לעגט דאָס אויס אויף קאַלטע, שטייפע בלעטער שאַלאַטע. אַזעלכע סאַלאַדס קאָן מען מאַכען פון אַנדערע פרוכטען אויך.

שנעלער עפּעל סאַלאַד.

עפּעל. צימרינג. ברוינער צוקער.

רייבט אָן עפּעל אויף'ן גרויסען ריב־אייזען, באַשיט מיט ברוינעם צוקער און צימרינג. דערלאַנגט עס באַלד, ווייל דאָס ווערט טונקעל.

וואַלדאָרף סאַלאַד.

עפּעל	סעלערי
ניס	סאַלאַד דרעסינג
ברוינער צוקער	מעיאָנעז

שניידט אָן דאַיס פון ווייניגע עפּעל און מישט אויס מיט קליינע שטיקלעך ווייסע סעלערי, שיט צו שטיקלעך ניס און מישט אויס מיט סאַלאַד דרעסינג און אַביסעל מעיאָנעז. אַ ביסינקע ברוינער צוקער פאַרבעסערט עס.

באַנאַנאַ סאַלאַד.

באַנאַנאַס. סאַלאַד דרעסינג. ניס. שאַלאַטע.

צושניידט באַנאַנאַס אויף רעפּטלעך; באַדעקט מיט צושטויסענע

נים; לעגט אוים אויף שאלאטע בלעטלעך און באַנעצט מיט סאלאַד-דרעסינג.

סאַלאַד דרעסינגס

די נאַר וואָס באַשריבענע סאַלאַדס זיינען דאָך אַליין אויך גוט, אָבער די דרעסינגס פאַרבעסערען זיי נאָך מעהר. עס זיינען פאַראַן עטליכע גוט באַקאַנטע דרעסינגס. די מעהרסטע פון זיי ווערען גע-מאַכט מיט עסיג, אָבער היינט האָט מען אויפגעהערט צו גלויבען אין אָט דער זויערקייט, און לימענע-זאַפט פאַרנעמט דאָס פּלאַץ. לימענע איז זעהר אַ רייכע פרוכט. זי איז זויער אין מויל, אָבער איהר זויערקייט ווערט לייכט „איבערגעברענט" אין מאַגען און די איבעריגע מאַטעריאַלען אין איהר קאָנען אַליין פאַרניכטען אַנדערע זויערקייטען פון דער פאַרדייאונג. דאָס איז זעהר אַ ניצליכע פרוכט, פאַרמאָגט וויכטיגע מינעראַלען און וויטאַמינס, און עס איז באַשטע-טיגט מיט זיכערהייט, אַז די לימענע איז אַ דזשווירמיסייד, דאָס הייסט, זי העלפט פאַרניכטען די מיקראָבען פון דער פאַרדייאונג. אָט גיבען מיר עטליכע דרעסינגס צו די סאַלאַדס: כמעט אַלע נאָר מיט לימענע.

מעיאָנעז דרעסינג.

מעיאָנעז דרעסינג איז איצט אַזוי אַריין אין דער מאָדע, אַז דאָס ווערט פאַרקויפט אין די טויזענטער טאָנען. אָט די דרעסינג גיט טאַקע אין אמת'ן צו אַן אַנגענעמען טעם צו יעדער זאַך מיט וועלכער מען עסט עס, אָבער מען דאַרף זיך אָפּגעבען רעכענונג און ניט דינען עבודה זרה צום גומען אַליין. ווען מען גיט זיך נאָר אַ פרעג אָט די איינפאַכע פראַגע: ווארום קאָן דער געקויפטער מעיאָנעז אַזוי לאַנג שטעהן, ווען ער איז אַפילו אָפען? מוז מען ענטפערען, אַז דאָ איז עפּעס ניט גלאַט. דער היימיש געמאַכטער מעיאָנעז, וועלכער איז גראַד אַזוי גוט אין טעם, אנטזאגט זיך אַזוי לאַנג אָפּצוגאַרען די צייט, וועלכע האָט אַ טבע צו פאַרניכטען שפּייז-מאַטעריאַלען און לאָזט זיי לאַנג ניט שטעהן. און אָט די לאָגיק מוז שוין נאַטירליך פיהרען צום וואונש צו עסען אייגען געמאַכטען מעיאָנעז. און אָט אַזוי מאַכט מען איהם:

מעיאָנעז דרעסינג.

1 טעע-לעפ. טרוקענע גאַרטשיצע	1½ גלאָז גוטען אַליוו אויל
1 טעע-לעפעל זאַלץ, 2 אייער	2 עס-לעפעל לימענע זאַפט
1½ טעע-לעפעל ברוינער צוקער	קעיען (רויטער האַרבער פעפער)

מישט גוט צוזאַמען אַ פלאַך טעע-לעפעלע טרוקענע גאַרטשיצע, אַ טעע-לעפעלע זאַלץ, אַנדערהאַלבען טעע-לעפעלעך ברוינעם צוקער און עטליכע שפּרענקעלעך קעיאַן פעפער און די געלכלעך פון די צוויי אייער. איצט גיט צו נאָר צו עטליכע טראָפּען אויף אַ מאָל די אַנדער-

האַלבען גלעזער אָליוו־אויל (פּראָוואַנץ בוימעל) און קלאַפּט מיט אַ הילצערנעם לעפעל, ביז מען דערפּיהלט, אַז דאָס ווערט שוין געדיכט. דאַן נעמט אַן אייער־שלאַגער מיט אַ רעדעל און שלאָגט ווייטער, צוגי־סענדיג אין דער זעלביגער צייט אויך טראָפּענווייז צוויי עס־לעפעל לימענע־זאַפּט. מען מעג נאָך אויסמישען מיט די שטייף צושלאָגענע ווייסלעך אָדער מיט אַ האַלבע גלאָז שטייף צושלאָגענע סמעטאַנקע און דאָס באַלד דערלאַנגען. אָבער אָהן די ווייסלעך און אָהן סמעטענע איז אויך גוט. אַלע זאַכען מוזען זיין שטאַרק קאַלט, איידער מען נעמט זיך מיט זיי ארבייטען.

עס טרעפט אמאָל, אַז דער מעיאָנעז ווערט גערונען, אַזוי צו זאָגען. נעמט באַלד אַ צושלאָגען געלכעל פון אַן איי אין אַ צווייטער שיסעל און גיסט דערויף ביסלעכווייז ארויף דעם מעיאָנעז און צוקלאַפּט עס גוט מיט דעם אייער־שלאַגער.

אָט דעם רעצעפּט האָבען מיר גענומען פון דער שיקאַגאָ׳ער סקול אָוו האָום עקאָנאָמיקס.

סאַלאַד דרעסינג נומער 1.

½ טיי־לעפעל טרוקענע גאָרטשיצע — ¼ גלאָז לימענע זאַפּט, זאַלץ
1½ עס־לעפעל ברוינער צוקער — 2 אָדער 3 געלכלעך פון אייער

מישט צוזאַמען אַ האַלב טעעלעפעל טרוקענע גאַרטשיצע, זאַלץ צום טעם, אַנדערהאַלבען עס־לעפעל ברוינעם צוקער, אַ פערטעל גלאָז לימענע זאַפּט און צוקלאַפּט דאָס גוט מיט די געלכלעך פון צוויי אָדער דריי אייער. שטעלט עס ארויף אויף אַ טאָפּ קאָכעדיגער וואַ־סער (דאָבל באָילער) און האַלט איין מישען, ביז דאָס ווערט גע־דיכט. דאָס קען שטעהן. ווען מען דאַרף דאָס, נעמט וויפיל איהר ווילט. מישט אוים מיט מילך אָדער פרוכט־זאַפּט (מאַראַנץ זאַפּט) און באַגיסט דערמיט אַלערליי סאַלאַדס. גראַד אַזוי גוט, ווי מעיאָנעז.

(שיקאַגאָ סקול אָוו האָום עקאָנאָמיקס).

סאַלאַד דרעסינג נומער 2

½ טעע־לעפעל זאַלץ (פלאַך) — ½ עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל
1 טיי־לעפעל טרוקענע גאָרטשיצע — 3 געלכלעך פון אייער
1½ עס־לעפעל ברוינער צוקער — 1½ עס־לעפעל פּוטער אָדער בוימעל
¾ גלאָז מילך, קעיען — ¼ גלאָז לימענע זאַפּט.

מישט גוט צוזאַמען אַ האַלב טיי־לעפעל זאַלץ (פלאַך), אַ קאַרגע טיי־לעפעלע טרוקענע גאָרטשיצע, אַנדערהאַלבען עס־לעפעל ברוינעם צוקער, אַ שפּרענקעלע קעיען פּעפּער (שטאַרקען רויטען פּעפּער) און אַ קאַרגען עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל. גיט צו די צושלאָגענע געלכ־לעך פון דריי אייער, אַנדערהאַלבען עס־לעפעל פּוטער אָדער בוימעל, דריי פערטעל גלאָז מילך, און טראָפּען ביי טראָפּען גיט צו אַ פערטעל גלאָז לימענע־זאַפּט. קאָכט דאָס איבער אַ טאָפּ קאָכיגער וואסער, גיט אויפהערענדיג צו מישען, ביז דאָס ווערט אַ געדיכטער קראָכמאַל.

זייעט איבער אויף א דראטענעם זייער און קיהלט אוים. ווען מען מאכט דאס מיט וואסער, אדער פרוכט-זאפט, אנשטאט מילך, קאן דאס שטעהן. גוט פאר א סך סאלאדס.

פרענטש דרעסינג.

½ טיי-לעפעלע פעפער	פאפריקא
½ טיי-לעפעלע זאלץ	6 עס-לעפעל בוימעל
¼ טיי-לעפעל טרוקענע גארטשיצע	6 עס-לעפעל לימענע זאפט

מישט גוט צוזאמען א האלבע טיי-לעפעלע זאלץ, א פערטעל טיי-לעפעלע פעפער, א פערטעל טיי-לעפעלע טרוקענע גארטשיצע און א ביסעל פאפריקא (זיסער רויטער פעפער). גיט צו זעקס עס-לעפעל בוימעל (אליוו אויל איז דאס בעסטע), און ווען דאס אלץ איז שוין גוט צונויפגעשלאגען גיט צו טראפען ביי טראפען זעקס עס-לעפעל לימענע זאפט. שלאגט ווייטער, ביז דאס ווערט אלץ צוזאמענגעמישט (עמאלשאן). באגיסט צו ביסלעך אויף דעם סאלאד. אלע מאטעריאלען דארפען זיין זעהר קאלט, איידער מען נעמט זיך מיט זיי ארבייטען.

סאוסעס

מעהל סאוס.

אט דער מאכל ווערט זעהר א סך געברויכט אין דער מאדערנער קאך-קונסט, און ווען דאס ווערט ניט געטריבען צו ווייט, איז א מעהל-סאוס זעהר ניצליך אין א קיך. דאס העלפט שטארק ארוים ביי טרוקענע פלייש, ביי עסענס, וואס בלייבען איבער פון נעכטען. מיט דער הילף פון א מעהל-סאוס (ווייט-סאוס, ווי די אמעריקאנער רופען עס) מאכט מען זעהר געשמאקע מאכלים פון פארשיידענע זאכען. און אט גיבען מיר די דריי סארטען מעהל סאוסען, וועלכע זיינען באקאנט ביי אלע מאדערנע קעכינס און קעכערס.

שיטערער מעהל-סאוס.

1 עסלעפעל האול ווייטס מעהל. 2 עסלעפעל פוטער.
1 גלאז מילך זאלץ.

אט דער סאוס ווערט געמאכט פון 1 פלאכען עספעלע מעהל (האול ווייטס זעהר גוט), מיט א גלאז מילך און 2 פלאכע עסלעפעל פוטער. מישט אוים דאס מעהל מיט דער קאלטער מילך דערהיצט, טוט אריין די פוטער און קאכט, מישענדיג אהן אן אויפהער, ביז דאס ווערט א געדיכטער קראכמאל. ווערט געברויכט געדיכט צו מאכען א זופ א. אז. וו. זאלצט צו.

מיטעלער מעהל-סאוס.

2 עס-לעפעל מעהל. 2 עס-לעפעל פוטער. 1 גלאז מילך. זאלץ.

נעמט צוויי עס-לעפעל מעהל, צוויי עס-לעפעל פוטער, א גלאז מילך. ווערט געמאכט ווי דער ערשטער סאוס און קאן געברויכט

ווערען צו פאַרגעבען אָפּגעקאָכטע גרינסען, צובראָקטע פיש, צו־בראָקטע שטיקלעך פלייש (מען קאָן דאָס אויך מאַכען מיט וואַסער און שמאלץ אָנשטאָט פוטער און מילך).

געדיכטער מעהל־סאָוס.

4 עס־לעפעל מעהל — 1 גלאָז מילך
3 אָדער 4 עס־לעפעל פוטער — זאַלץ.

ווערט געמאַכט ווי די פריהערדיגע סאָוסען און איז גוט אויף אויסצומישען מיט אָפּגעזיגענע און צוקוועטשטע געקאָכטע גרינסען און צוקוועטשטע ווייסע אָדער זיסע קאַרטאָפעל, אויף צו מאַכען פלעצעלעך, לאַטקעס און קראָקעטס. געמישט מיט נים זיינען אָט די אַלע אויסגערעכענטע מאכלים טעם גן עדן.

האַרטער סאָוס.

¼ פונט פרישע פוטער — 2 עס־לעפעל סמעטאַנקע
1 קליין גלאָז ברוינער צוקער — עטליכע טראָפּען וואַנילא

קריעמט צוזאַמען דאָס פערטעל פונט פוטער מיט דעם ברוינעם צוקער מיט דער זיסער סמעטאַנקע (שמאַנט); גיסט צו עטליכע טראָפען וואַנילא זאַפט. דאָס איז גוט מיט פודינג און מיט דער ברעקפעסט־קאַשע.

דראַהן באַטער

½ גלאָז פוטער — 1 גלאָז זודיגע וואַסער
2 עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל — צוהאַקטע גרינס פון פעטרושקע.

רייבט צוזאַמען אַ האַלבע גלאָז פוטער מיט צוויי עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל און גיסט אַרויף אַ גלאָז זודיגע וואַסער. מישט אויס און לאָזט דאָס אויפזידען. אַ ביסינקע צוהאַקטע גרינס פון פעטרושקע גיט נאָך צו אַ בעסערען טעם. באַגיסט יעדענס פיש. מיט דראַהן באַטער איז אויך גוט צו באַגיסען גוט צוקוועטשטע האַרטע אייער.

בעשעמעל סאָוס.

3 עס־לעפעל פוטער — עטליכע פעפער־קאָרנס
3 עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל — 2 צווייגלעך גרינס פון פעטרושקע
1 שטיקעל מיים, ½ קוואָרט מילך — 1 צובראָקטע קליינע ציבעלע
1 קליין לאָרבער בלעטעל — ½ גלאָז סמעטאַנקע

צולאָזט אין אַ פלאַך טעפעל די דריי עס־לעפעל פוטער מיט די דריי עס־לעפעל מעהל. מישט ביז דאָס הויבט אָן צו פּיענען. גיט לאַנגזאַם צו די האַלבע קוואָרט מילך, לעגט אַריין די צוויי צווייגלעך גרינס פון פעטרושקע, דאָס שטיקעל מיים, די צובראָקטע ציבעלע, דאָס קליינע לאָרבער־בלעטעל, עטליכע פעפער־קאָרנס, לאָזט דאָס קאָ־כען לאַנגזאַם, אַ 20 מינוט. זייעט איבער און קאָכט אויף נאָך אַ מאָל, גיט צו די האַלבע גלאָז סמעטאַנקע, זאַלץ. זעהר גוט מיט אייער.

טאָמייטאָ סאָוס נומער 1

1 קוואָרט רויטע טאָמייטאָס
2 רעפּטלעך ציבעלע
3 עס-לעפעל פּוטער אָדער אַנדערע פעטקייט
עטליכע נעגעלעך, זאַלץ, פעפער. 3 עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל

צושניידט די קוואָרט רויטע טאָמייטאָס און שטעלט זיי קאָכען, אָהן וואַסער, אויף אַ קליין פייערעל, צוזאַמען מיט די פּאָר רעפּטלעך ציבעלע און נעגעלעך. איצט צולאָזט דריי עס-לעפעל פעטקייט אין דער סקאָווראָדע און מישט אריין דריי עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל, זאַלץ און פעפער. הערט ניט אויף צו מישען, ביז דאָס ווערט גוט צוזאַמענגעקאָכט. גיט צו די טאָמייטאָס, קאָכט נאָך עטליכע מינוט, דאַן זייעט דורך איבער אַ זייער, אום ארויסצונעמען די שאָלעכץ פון די טאָמייטאָס און די געווירצען. גוט מיט פיש, פלייש אָדער שאַלאַטע.

טאָמייטאָ סאָוס נומער 2.

3 עס-לעפעל פּוטער
½ קוואָרט געקאָכטע טאָמייטאָס
2 רעפּטלעך ציבעלע
½ גלאָז הייסע וואַסער אָדער יויך.
2 עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל

פּרעגעלט געגען אַ 5 מינוטען די פּאָר דינע רעפּטלעך ציבעלע אין די דריי עס-לעפעל פּוטער. גיט צו צוויי עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל און מאַכט עס גלאַט. גיט צו אַ האַלבע גלאָז יויך, אָדער הייסע וואַסער, און קאָכט עס גוט איין. דאַן גיסט אריין די געקאָכטע טאָמיי-טאָ, קאָכט אַ צעהן מינוט און זייעט איבער דורך אַ זייער. דאָס איז גוט צו אַלץ.

טאָמייטאָ סאָוס נומער 3.

2 עס-לעפעל פּוטער
2 עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל
1 גלאָז אָפּגעקאָכטע טאָמייטאָ
צומאָלטער מיים
זאַלץ
1 טיי-לעפעל צובראָקטע ציבעלע

צולאָזט די צוויי עס-לעפעל פּוטער, גיט צו די צוויי עס-לעפעל מעהל און מישט גוט אויס. גיסט אריין די גלאָז אָפּגעקאָכטע, איבער-געזייגענע טאָמייטאָ, טוענדיג דאָס לאַנגזאַם און מישענדיג די גאַנצע צייט. גיט צו זאַלץ, אַביסעלע געמאָלענעם מיים און אַ טיי-לעפעלע דין צוהאקטע ציבעלע און קאָכט אַ דריי מינוט, מישענדיג די גאַנצע צייט. דאָס איז גוט מיט פיינקוכען אָדער פיש.

לימענע סאָוס.

⅓ גלאָז פּוטער
2 עס-לעפעל לימענע-זאַפט

קריעמט אַ דריטעל גלאָז פּוטער (דאָס הייסט, לעגט אריין די פּוטער אין אַ טרוקענער הייסער שיסעל און צוקוועטשט זי גוט מיט אַ לעפעל.) דאַן גיט צו צוויי עס-לעפעל לימענע זאַפט און האַלט עס אין דער וואַרים, ביז מען דאַרף עס עסען. פאַר'ן דערלאַנגען, שלאָגט

דאָס נאָך אַ מאָל איבער און דאָס איז אַ גוטער סאָוס צו פיש, איבער־הויפּט טרוקענע פיש, ווי פלאָונדער, העדאָק א. אַז. וו.

מיאַטקע סאָוס (מינט).

1 בינטעל פרישע מיאַטקע — 2 עס־לעפעל ברוינער צוקער
¼ גלאָז וואַסער, זאַלץ, פעפער. — 1 גרויסע לימענע

צוהאַקט זעהר דין די בלעטלעך פון אַ בינטעל מיאַטקע; באַגיסט זיי מיט אַ פערטעל גלאָז קאָכיגע וואַסער, גיט צו צוויי עס־לעפעל ברוינעם צוקער, דעקט גוט צו און לאָזט שטעהן אין דער קיהל אַ האַלבע שעה. גיסט אַריין די זאַפט פון אַ גרויסער לימענע, גיט צו זאַלץ און פעפער און דאָס איז גוט צו עסען מיט לאַם פלייש (שאָפּענע).

קריעם סאָוס (סמעטאַנקע).

1 גלאָז סמעטאַנקע — ½ גלאָז יויך פון געקאָכטע פיש.
1 עס־לעפעל פּוטער — זאַלץ.

דערהיצט שטאַרק דאָס גלאָז סמעטאַנקע (קריעם) און לעגט אַריין אַן עס־לעפעל פרישע פּוטער, זאַלץ צום טעם, און אַ האַלב גלאָז יויך פון אָפּגעקאָכטער פיש און עסט עס מיט דער פיש.

מעטר ד׳האָטעל סאָוס.

1 טיי־לעפעלע צוהאַקטע גרינס — ¼ גלאָז פּוטער
פון פּעטרושקע, זאַלץ, פעפער. — 1 טיי־לעפעלע לימענע־זאַפט.

קריעמט צוזאַמען דאָס פערטעל גלאָז פּוטער מיט אַ ביסעל זאַלץ און פעפער און אַ טעע־לעפעלע דין צוהאַקטע גרינס פון פּעטרושקע. גיט צו אַ לעפעל לימענע־זאַפט און עסט עס מיט געבראָטענע פיש (פיש געבראָטען אונטער׳ן גאַז פלאַם).

אייער סאָוס.

5 עס־לעפעל פּוטער — 1 גלאָז הייסע וואַסער
2 עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל — 2 האַרטע אייער, זאַלץ פעפער.

צולאָזט דריי עס־לעפעל פּוטער און טוט אַריין די צוויי עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל, אַ ביסינקע זאַלץ און פעפער, מישט גוט אויס און גיט לאַנגזאַם צו, מישענדיג די גאַנצע צייט, אַ גלאָז הייסע וואַסער. קאָכט עטליכע מינוט, ביז דאָס מעהל איז פאַרטיג, און איצט גיט ווידער צו צוויי עס־לעפעל פּוטער און שלאָגט גוט איבער. דערצו גיט צו צוויי גוט צוהאַקטע האַרט־געקאָכטע אייער און עסט אָט דעם סאָוס הייסערהייט מיט געקאָכטע פיש.

האָלאַנדישער סאָוס.

2 עס־לעפעל לימענע־זאַפט — 1 קליין שטיקעל לאָרבער בלעטעל
1 עס־לעפעל ציבעלע — 1 עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל
2 עס־לעפעל פּוטער — 1 גלאָז קאָכיגע וואַסער
זאַלץ, פעפער — 2 געלכלעך פון אייער.

מישט אוים די צוויי עס-לעפעל לימענע-זאפט מיט דעם עס-לעפעל דין צוהאַקטע ציבעלע, גיט צו דאָס שטיקעל לאַרבער-בלעטעל און פארקאָכט עס און קיהלט באַלד אוים. צולאָזט צוויי עס-לעפעל פוטער אין אַן אַנדער כלי, גיט צו אַן עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל, זאַלץ און פעפער און מישט גוט אוים. דערצו גיט צו אַ גלאָז קאָכיגע וואַסער. קאָכט, ביז עס ווערט אַ גלאַטער קראַכמאַל. איצט זייעט אריין די לימענע-זאַפט, נעמט אַראָפּ פון פייער און מישט אוים מיט די געלכלעך פון 2 אייער. דערהיצט נאָכאַמאָל און עסט מיט געקאָכטע גרינסען.

שפּאַנישער סאָוס.

2 עס-לעפעל פּוטער — 1 צוהאַקטע ציבעלע
2 עס-לעפעל צוהאַקטע גרינס פון — 2 גלעזער טאָמייטאָ יויך (געדיכט)
פּעטרושקע, 1 גרינער פּעפער, 2 גרויסע צוהאַקטע שוואָמען.

צולאָזט די פּוטער, גיט צו דאָס גרינע פּעפערעל, דין צוהאַקט, די צוהאַקטע ציבעלע און פּרעגעלט ביז די ציבעלע איז ברוין. גיט צו די טאָמייטאָס, די צוהאַקטע שוועמלעך, קאָכט דורך נאָך אַביסעל און לעגט דאָס אוים אויף אַ פּיינקוכען.

צימעסען

עפּעל און קרענבערי צימעס.

2 עפּעל — 1 גלאָז ברוינער צוקער
1 גלאָז קרענבעררים — 1 גלאָז וואַסער

מאַכט אַ סיראָפּ פון וואַסער און צוקער און קאָכט אַ דריי מינוט. שעהלט אָב די עפּעל און צושניידט זיי אויף דיקע שטיקלעך. קאָכט זיי אין סיראָפּ נאָר עטליכע שטיקלעך אויף אַמאָל ביז ווייך, אָבער ניט צופאַלען. נעהמט זיי אַרוים אויף אַ טעלער און קאָכט אָב די איבריגע. איצט קאָכט אָב אין דעם סיראָפּ די קרענבעררים, קוועטשט זיי דורך אַ דורכשלאַג און באַגיסט מיט דער קרענבערי סאוס די עפּעל.

רובאַרב און פּאַינעפּעל.

2 גלעזער צוקער אויף 1 קוואָרט פּרוכט.

נעהמט גלייך אויף גלייך פּאַינעפּעל און רובאַרב. שיט זיי איבער מיט׳ן צוקער און לאָזט שטעהן אַ ווייַלע, קאָכט ביז ווייך און דערלאַנגט.

פלוימען און רובאַרב.

½ פונט פלוימען. 1 פונט שטיקלעך רובאַרב. 1 גלאָז ברוינער צוקער.

קאָכט אָב די פלוימען און נעהמט אַרוים די קערלעך. דאַן קאָכט מיט דעם רובאַרב און דעם צוקער.

געאינגבערטע פייגען.

1 פונט טרוקענע פייגען — 1 לימענע
ברוינער צוקער צום טעם. — 1 שטיקעל אינגבער וואָרצעל.

קאָכט די פייגען אין ניט קיין סך וואסער, צוזאמען מיט דער זאפט און דעם אָנגעריבענעם געלען פון אַ האַלבער לימענע און דעם אינגבער וואָרצעל. ווען ווייך נעהמט אַרויס די פייגען, זייעט אָב דעם סיראָפּ צוגעבענדיג די זאפט פון דער צווייטער העלפט לימענע. קאָכט נאָך אַביסעל און באַגיסט די פייגען.

געבאַקטע באַנאַנעס.

באנאנעס | פּוטער

שטעלט אריין אין הייסען אויווען ניט גאנץ ווייכע באנאנאס און באקט זיי ביז די שאָלעכטס ווערט צושפּרונגען. דערלאַנגט מיט פּוטער.

געקאָכטע פייגען.

1 פונט טרוקענע פייגען | ברוינער צוקער

וואשט אוים די פייגען און ווייקט איין איבערנאַכט אין וואַרימער וואסער, אַז עס זאָל זיי נאָר איבערדעקען. אין דער פריה קאָכט אין דער זעלביגער וואסער, ביז עס בלייבט אַ גערדיכטער סיראָפּ. אַ ביסעל ברוינער צוקער גיט צו אַ גוטען טעם. קאָכט אויף אַן אייזערנעם טעצעל, ווייל זיי פאַלען צו.

געבאַקטע פייגען.

1 פונט טרוקענע פייגען | 1 גלאָז ברוינער צוקער
1 עס־לעפעל פוטער. נאַטמעג | זאַפט פון צוויי לימענעס

וואשט גוט אוים די פייגען, ווייקט איין איבערנאַכט. אין דער פריה גיט צו די איבעריגע זאַכען און באקט אין אַ הייסען אויווען.

עפּעל צימעס.

ווייניגע עפּעל | ברוינער צוקער, זאַלץ

שיילט אָפּ די עפּעל און צושניידט זיי אויף שטיקלעך. קאָכט מיט צוקער צום טעם, צוגעבענדיג אַ ביסינקע זאַלץ.

געפּרעגעלטע עפּעל.

ווייניגע עפּעל | פּוטער
ברוינער צוקער | צימרינג

שיילט אָפּ און נעמט אַרוים דאָס הארץ און שניידט אָן רינגען. צולאָזט פּוטער און לעגט אוים די עפּעל און פּרעגעלט; ווען קלאָר באַשפּרינקעלט מיט׳ן צוקער און אַביסעל צימרינג.

קאָרלד עפּעל.

6 רויטע עפּעל. 1 גלאָז ברוינער צוקער. 2 גלעזער הייס וואסער.

ניט אָפּשיילענדיג זיי, שניידט פון די עפּעל אַרוים דאָס הארץ מיט אַן עפּעל קארער (אַזאַ מעסערעל). לעגט זיי אריין אין אַ טאָפּ מיט דער הייסער וואסער און דעם צוקער, דעקט ענג צו און קאָכט זיי לאַנגזאַם ביז די עפּעל ווערען ווייך. נעמט ארוים די עפּעל און

טריקענט זיי אָפּ אין אויוועז. קאָכט די יויך ביז זי ווערט געדיכט. דערלאַנגט די עפּעל ארומגעגאָסען מיט אָט דעם סיראָפּ און נאָך אַ ביסעל סמעטאַנקע.

געבאַקענע עפּעל. — מיט אַן עפּעל קאָרער שניידט ארויס דאָס אינווענייגסטע פון עפּעל און שטעלט זיי אַריין אין אַ פלאַכען בעקעלע מיט אַ ביסעל צוגעצוקורטען וואַסער. לעגט אויס אַ פּאָר רעפּטלעך לימענע און באַקט עס געגען 15־20 מינוט. איצט נעמט דאָס בעקעל ארויס, באַשיט די עפּעל מיט אַביסעל צוקער און שטעלט זיי אַרונטער אונטער'ן פלאַם פון דעם גאַז־אויוועז אויף צוצוברוינען.

מען קען עפּעל באַקען אַ ביסעל אַנדערש און זיי קומען אויך ארויס גוט. שניידט ארויס דאָס הארץ מיט די קערלעך, פּילט אָן די לעכער מיט צוקער און מיט אַ מעסער קאַרבט איין אַ רינג אויבען ארום די עפּעל. ווען שוין כמעט פאַרטיג, באַשיט מיט צימרינג אָדער נאָטמעג, שפּריצט אָן אַביסעל לימענע־זאַפט און שטעלט צו ברוינען. באַקט זיי אין אַן אינטש וואַסער.

געבאַקענע עפּעל מיט נים. — נאָכ'ן באַקען קאָן מען די לע־כער פון די עפּעל אָנפילען מיט נים און זיי באַגיסען מיט סמעטאַנקע אָדער דאָס אויבערשטע פון דער פלאַש מילך.

זופּען

פיל מענשען ליבען אַביסעל זופּ. און מען קאָן טאַקע ניט אָפּ־לייקענען, אַז דאָס איז אַ גוטער מאכל. פיל דענקען, אַז זופּ פאַרן איבעריגען עסען מאַכט אַ גוטען אַפּעטיט, אויפרייצענדיג די פאַר־דייאונגס־זאַפטען. אָבער זופּען זיינען פשוט א מאכל, וואס פילט אָן און איז געוועהנליך ניט קיין גרויסער באַטרעף.

אָבער ביי אייניגע מענשען איז איינגערעדט, אַז ווי באַלד ניט קיין פליייש איז דער זופּ קיין זופּ ניט. דאָס איז אַ טעות. אַ סך זעהר געשמאַקע זופּען קאָן מען צוזאַמענשטעלען גאָר אָהן פליייש. אָבער אין אָט דער דאָזיגער זופּ־גרופּע וועלען מיר געבען אי פליייש־זופּען, אי פאַרשיידענע אַנדערע אויך.

דערביי איז גוט צו געדענקען, אַז אין אַלע פליייש־זופּען דאַרף מען דאָס פליייש אריינלעגען ווען דאָס וואַסער קאָכט שוין אויף, אום גלייך צו פאַר'חתמ'ענען די זאַפטען אין פליייש און אום דאָס פליייש אַליין זאָל בלייבען געשמאַק. אָבער ביינער דאַרף מען פאַר־קערט אריינלעגען אין קאַלטער וואַסער און לאַנגזאַם אויפקאָכען, ווייל דאָ ווילען מיר דוקא יא ארויסציהען די זאַפטען אין דער יויך אַריין.

אויך איז ווערט צו וויסען דעם כלל, אַז אין זופּ פון גרינסען איז גוט ביים דערלאַנגען אריינצוגעבען אַביסעל זיסע סמעטענע. דאָס גיט צו יעדען זופּ אַ באַזונדער דעליקאַטען טעם. אַזוי ווי די מעהר־

סטע גרינסען דאַרפען ניט לאַנג קאָכען, איז גוט פריהער צוצושטעלען די פּערלגרויפּען אָדער די ברוינע רייז און א צוואַנציג־דרייסיג מינוט פאַר'ן דערלאַנגען אריינטאָן די צובראַקטע גרינסען. אַלע וועדזשע־טייבעל זופּ ליבען אַ צוגעפּרעגעלטע ציבעלע. דאָס גיט זיי צו אַ מין פלייש־טעם.

אין די גרויסע קליטען קאָן מען קריגען די אמת'ע ניט באַצופּטע גערשטען, ד. ה. פּערלגרויפּען. קויפט ניט די דינענקע, די ווייסע, אָהן לייב און לעבען. פאַרוואַרפּט אַלע פאַלשע גריצען, וועט מען אויפהערען די תבואות צו באַראַבעווען.

ווען מען קאָכט אַ זופּ פון גרינסען איז גוט צו קאָכען דעם מעער, די ברוקווע און דאָס שטיקעל פּאַסטערנאַק גאַנצערהייט, ניט צו־שניטען אויף שטיקלעך. פאַר'ן דערלאַנגען נעמט זיי ארויס, צו־קוועטשט זיי מיט אַ גאָפּעל און לעגט זיי צוריק אריין. דער זופּ קומט אויס גלאַטער.

אויב אין זופּ פון וועדזשעטייבעלס וויל מען פאָרט האָבען שטיק־לעך מעערען, ברוקווע, פּאַסטערנאַק, איז זעהר גוט אָט די זאַכען פריהער צוצופּרעגלען אין אַביסעל פעטקייט. דער טעם ווערט אַ סך פאַרבעסערט.

קלאָרע הוהן אָדער פלייש־זופּ.

קאָכט אויף דאָס וואַסער און לעגט אריין דאָס פלייש, אַ ציבעלע און א האַלב פונט גרויסע בעבלעך. אויב די בעבלעך זיינען ניט קיין אַלטע, קאָכען זיי זיך געוועהנליך איין נאָך פאַר'ן פלייש. טאָ זייעט איבער די זופּ און נעמט ארויס די בעבלעך. לעגט צוריק אריין דאָס פלייש אין דער יויך אריין, שוין אָהן דער ציבעלע, דערגיסט אפשר און לאָזט קאָכען ביז דאָס פלייש ווערט ווייך, צוגעבענדיג אַ גוט צונויפגעבונדען בינטעל זופּ־גרינס. די בעבלעך פּראָוועט צו מיט אַ ביסעל פעטקייט, און אפשר מיט ברוינעם צוקער און צימרינג, אום דאָס זאָל ווערען אַ צימעס בעבלעך. אָבער די יויך בלייבט קלאָר און מען קאָן זי עסען מיט האָול־וויעט מצה, אָדער מיט האָול־וויעט לאָקשען, פּערלגרויפּען, אָדער מיט ברוינער רייז, אָדער גאָר מיט רעטשענער קאַשע. קרוטאָנס פון האָול וויעט חלה איז גראָד ווי מאַנדלען און זיי זיינען אויך זעהר גוט צו דער קלאָרער יויך.

הוהן ביינער זופּ.

הוהן ביינער	צוהאַקטע געקאָכטע פלייש
2 קליינע ציבעלעם	האָול וויעט קרעקערס א. אז. וו.
זופּ גרינס	זאַלץ, פעפער.

די ביינער, וועלכע מען שניידט ארויס פון אַ געבראָטענער אָדער פריקאַזי הוהן, זיינען ערשט גוט פאַר זופּ. צוהאַקט זיי און לעגט זיי אריין אין אַ טעפּעל, באַגיסט מיט קאַלט וואַסער און גיט צו אַ צוויי

קליינע ציבעלעם. לאָזט קאָכען אַ דריי שעה אויף אַ קליין פייערעל. פאַר׳ן דערלאַנגען זייעט איבער און וואַרפט אריין אַביסעל צוהאַקטע געקאָכטע פלייש און עסט מיט טרוקענע האָל-וויעט קרעקערס, מאַהן-פלעצעלעך אָדער קימעל קיכלעך.

פלייש ביינער זופּ.

ביינער	נאַטירליכע גערשטען גרויפּען
½ גלאָז לינדזען	זופּ גרינס
זאַלץ, פעפער	דין צוהאַקטע פּעטרושקע.

לעגט אריין די ביינער אין קאַלט וואַסער און לאָזט זיי לאַנגזאַם אויפקאָכען, אום די זאַפטען זאָלען ארויס אין דער יויך אריין. קאָכט מיט גראָבע נאַטירליכע גערשטען גרויפּען, אָדער ווי מען רופט זיי פּערלגרויפּען. שיט אריין אויסגעוואַשענע לינדזען און קאָכט, צוזאַל-צענדיג. איצט בראָקט אָן אַ מעער, אַ ברוקוועלע, אַ שטעקעלע ליעק, אַ ציבעלע און פרעגעלט אַלץ איין אין פעטקייט און לאָזט עס שטעהן ביז אַ צוואַנציג-דרייסיג מינוט פאַר׳ן דערלאַנגען. לעגט דאָס אריין און קאָכט צוזאַמען און דערלאַנגט, באַשיטענדיג יעדענס טעלער מיט דין צוהאַקטע פּעטרושקע.

קריעמד זופּען.

כמעט אַלע זופּען, וועלכע באַשטעהען פון גרינסען, איז די מאָדע דאָ אין לאַנד צו דערלאַנגען גלאַט, ניט מיט שטיקלעך. און דאָס הייסט קריעמד (געמאַכט ווי אַ סמעטענע, און טאַקע געוועהנליך פאַרגיבען מיט סמעטענע אָדער מעהל סאָוס). די קרימד זופּס מאַכט מען אָט אַזוי: מען צוקוועטשט אַלע גרינסען, וועלכע האָבען זיך געקאָכט אין זופּ, און מען רייבט זיי דורך אַ דורכשלאַק. דער זופּ איז גראַד אַזוי גוט, אָבער ער איז גלאַט און פיל מענשען שמעקט ער בעסער ווי פריהער. אַזאַ סופּ ווערט נאָך געשמאַקער, ווען מען גיט צו יעדען אין טעלער אַ לעפעל שטייף-צושלאָגענע סמעטאַנקע אָדער איינפאַכע סמעטאַנקע. פאַרגיט איהם אויך מיט שיטערען מעהל סאוס (זעהט סאוסען). דאָס איבערגעבליבענע צוקוועטשטע גרינס איז גוט איבערצו-מישען מיט אַ צוגעפּרעגעלטער ציבעלע אָדער לימענע-זאַפט מיט אַביסעל ברוינעם צוקער, און דאָס איז גוט צום פלייש.

גלאַטע זופּ פון גרינסען (קריהמד).

½ גלאָז שטיקלעך מעערען	פּעטרושקע, זאַלץ
עטליכע שטיקלעך ווייסע ברוקווע	2 גלעזער זודיגע וואַסער
1½ גלעזער שטיקלעך קאַרטאָפל	4 עס-לעפעל פּוטער
½ גלאָז אָנגעבראָקטע ציבעלע	2 עס-לעפעל האָל-וויעט מעהל
1 טיי-לעפעלע דין צוהאַקטע	2 גלעזער מילך.

מישט צונויף אַ האַלבע גלאָז שטיקלעך מעערען, אַ ביסעל וועני-

גער שטיקלעך ווייסע ברוקווע (טוירניפּ), אַ האַלבע גלאָז שטיקלעך ציבעלע, אַנדערהאַלבען גלעזער שטיקלעך קאַרטאָפעל און אַ טיי-לעפעלע דין צוהאַקטע גרינס פון פּעטרושקע. גיסט ארויף צוויי גלעזער זודיגע וואַסער און שטעלט דאָס קאָכען אויף אַ קליין פייערל, פריהער פאַרזידענדיג דאָס אויף אַ גרעסערען פלאַם. אין אַ האַלבער שעה ארום זייעט אָפּ די יויך אין אַן אַנדער טעפּעל און די אַלע גרינסען פּרעסט דורכ'ן דורכשלאַג אַדער דורך אַ וועדזשעטייבעל פּרעס (אין דעפּאַרטמענט סטאָרס) און גיט דאָס צוריק אריין אין דער אָפּגעזייגענער יויך.

איצט מאַכט אַ מעהל סאָוס פון פיער פלאַכע עס-לעפעל פּוטער, צוויי עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל אויסגעמישט, אָהן גרודקעס, מיט צוויי גלעזער מילך. מישט אוים מיט די גרינסען, קאָכט אויף נאָך אַ מאָל און באַזאַלצט צום טעם.

א זופּ פון גרינסען.

1 מעערעל, אַ קאַרטאָפעל	צוויי טאָמייטאָס
1 ברוקוועלע (ווייסע)	זופּ גרינס
1 גרויסע ציבעלע	¼ גלאָז ברוינע רייז
לימענע זאַפט	זאַלץ, פּעפער
פּוטער, אָדער מעהל סאָוס	ברוינער צוקער צום טעם

צורייבט אויפ'ן גרויסען ריב-אייזען דעם מעער און דאָס ווייסע ברוקוועלע. איצט צושניידט די קאַרטאָפעל, די גרויסע ציבעלע און די צוויי טאָמייטאָס אויף קליינע שטיקלעך און צובראָקט אויך אויף שטיקלעך אַלע זופּ-גרינסען וואָס איהר קאָנט קריגען. קאָכט מיט אַ ביסעל ברוינע רייז, זאַלץ און פּעפער און גענוג וואַסער. ווען פאַרטיג, גיט אריין אַביסעל לימענע זאַפט, ברוינעם צוקער צום טעם און פּוטער. דאָס איז, ווי אַ באָרשט, אָבער אַנדערש ווי געוועהנליך. די ציבעלע קאָן מען צוברוינען אין דער פּוטער, אָבער מען קאָן די גאַנצע געשיכטע קריעמען, ד. ה. צוקוועטשען, מאַכענדיג אַ קריעמד זופּ.

סעלערי זופּ.

2 בינטלעך סעלערי	2 גלעזער מילך
1 ציבעלע	1 לעפעל פּוטער
2 גלעזער וואַסער	1 עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל

וואַשט גוט אוים די ווייסע סעלערי, שניידט אַוועק די בלעטלעך און צוהאַקט די שטעקלעך גאַנץ דין, צוזאַמען מיט דער ציבעלע. קאָכט ביז ווייך אין צוויי גלעזער וואַסער, גיסט אריין איין גלאָז מילך און קאָכט נאָך אַ ביסעל. איצט מאַכט אַ מעהל-סאָוס פון דעם לעפעל האָול וויעט מעהל, פּוטער און דעם צווייטען גלאָז מילך און, ווען דאָס איז שוין פאַרטיג, מישט אוים מיט'ן זופּ. פאַרגעסט ניט קיין זאַלץ. קאָכט נאָך פינף מינוט.

קרימד קאַרטאָפעל זופּ.

2 היבשע קאַרטאָפעל — מילך, זאַלץ
2 ציבעלעם (קליינע) — מעהל סאָוס.

קאָכט אָפּ אַ פּאָר היבשע קאַרטאָפעל מיט דער שאָלעכטס. און קאָכט אָב באַזונדער אין אַ פּאָר גלעזער וואַסער די ציבעלעם, זעהר דין צובראָקט. ווען שוין ווייך קוועטשט די ציבעלע דורך אַ דורכשלאַק און מישט זי צוריק אוים מיט דער ציבעלע וואַסער און לאָזט שטעהן. איצט שיילט אָפּ די קאַרטאָפעל הייסערהייט, צוקוועטשט זי גוט און מישט זי אוים מיט דער ציבעלע וואַסער. גיסט אָן מילך, פאַרגיט מיט מעהל סאָוס; אָדער צומישט האָול-וויעט מעהל אין קאַלטער מילך און טוט זי אריין אין זופּ, קאָכט אַ פינף מינוט, ביז דאָס מעהל ווערט פאַרטיג. פאַרגיט מיט פּוטער און דאָס איז אַ געזונטער זופּ. ווען דורכגעקוועטשט דורכ'ן דורכשלאַג קומט דער זופּ ארוים גלאַט.

טאָמייטאָ סופּ.

4 טאָמייטאָס — ברוינער צוקער
¼ גלאָז ברוינע רייז — זאַלץ, לימענע, סמעטענע

קאָכט די רייז אַ האַלבע שעה אין גענוג וואַסער פאר פיר מענשען. שיילט אָפּ די טאָמייטאָס און וואַרפט זיי אריין אין זופּ אריין, אָדער שטעלט זיי קאָכען גאַנצערהייט מיט דער רייז צוזאַמען. נעמט ארוים די הייטלעך פאַרפּראַוועט מיט זאַלץ, לימענע, צוקער און סמעטענע.

יונגע אַרבעס זופּ.

יונגע ארבעס, פּוטער, מילך, זאַלץ.

גרינע אַרבעס געקאָכט אין מילך מיט וואַסער אָדער ריינער מילך מיט זאַלץ, פעפער און דערנאָך פאַרגיבען מיט פּוטער איז אַ מחיה'־דיגער זופּ. יונגע, ווייסע קאַבאַקלעך זופּ מאַכט מען אויך אַזוי.

סטרינג־בינס זופּ (סטרוטשקעס).

ווייסע סטרינג בינס, מילך, מעהל סאוס אָדער פּוטער.

קליינינקע פּיצעלעך ווייסע סטרינג בינס געקאָכט אין מילך און פאַרגיבען מיט פּוטער איז אויך אַ גוטער זופּ. קאָכט עס געדיכט מיט אַביסעל מעהל צופיהרט מיט קאַלטער מילך. זאַלצט צו.

ספּינעדזש זופּ.

1 קוואָרט מילך — 2 עס־לעפעל האָול וויעט מעהל
2 עס־לעפעל פּוטער — 1 פונט אָפּגעקאָכטע צוהאַקטע ספּינאַטש
זיסע סמעטענע

צו אַ קוואָרט מילך גיט צו צוויי עס־לעפעל פּוטער און צוויי עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל און קאָכט. דאַן טוט אריין אַ פונט אָפּגעקאָכטע און דין צוהאַקטע ספּינאַטש. פאַרגיט מיט אַביסעל זיסער אָדער זויערער סמעטענע. זאַלצט צו.

קרויט זופּ.

¼ גלאָז ברוינע רייז
1 קליין קעפּעל קרויט
צוגעפּרעגעלטע ציבעלעס
ברוינער צוקער, סמעטענע
2 קליינע קאַרטאָפּעל
2 גלעזער איינגעדעמפּטע טאָמיי־
טאָס, זאַלץ, פּעפּער.
לימענע זאַפּט.

שטעלט צו דאָס פערטעל גלאָז ברוינע רייז און ווען שוין כמעט פאַרטיג וואַרפט אַריין די דין צובראָקטע קרויט און די צובראָקטע קאַרטאָפעל, דערגיסט מיט איינגעדעמפּטע טאָמייטאָס. פאַר'ן דער־לאַנגען גיט אַריין צוגעפּרעגעלטע ציבעלע, אַביסעל לימענע־זאַפּט און ברוינעם צוקער צום טעם. זעהר געשמאַק. פאַרגיט מיט אַביסעל סמעטענע.

קוקורוזע זופּ (סוויט־קאָרן).

עטליכע קאַטשאַנעס סוויט־קאָרן
2 גלעזער מילך
אַ ציבעלע
מעהל סאָוס
האָול וויעט מצה
אָדער קימעל־פּלעצלעך.

שניידט אַראָפּ די קערענדלעך פון עטליכע קאַטשאַנעס קוקורוזע, איבערגעהענדיג דערנאָך מיט דער טעמפּער זייט פון מעסער איבער'ן קאַטשאַן, אום אַרויסצונעמען דאָס פאַרבליבענע. קאָכט די קוקורוזע אין אַ אַנדערהאַלבען גלעזער וואַסער, ביז פאַרטיג. קאָכט די ציבעלע אין צוויי גלעזער מילך, און איידער זי צופאַלט זיך נאָך נעמט זי אַרויס. גיסט די מילך אַריין אין דער געקאָכטער קוקורוזע, זאַלצט צו, פאַרגיט מיט אַביסעל מעהל סאָוס און דערלאַנגט מיט האָול־וויעט קרעקערס אָדער האָול־וויעט מצה אָדער מיט קימעל קיכעלעך.

באָרשט.

קיין אידישע פרוי דאַרף מען ניט לערנען ווי צו קאָכען באָרשט, אָבער אָט דאָס איז אַביסעל אַן אַנדער באָרשט. שקראָבט גוט אָפּ מיט אַ בערשטעל אַ בינטעל יונגע בוראַקלעך און קאָכט זיי אין דער שאָלעכטס, ניט אָראָפּשניידענדיג ניט דעם קאָפּ און ניט די „פיס", אום די זאַפט זאָל ניט קאָנען אַרויסרינען. קאָכט אין גענוג וואַסער, אַז עס זאָל זיין אַ זופּ. ווען שוין ווייך, נעמט אַרויס די בוראַקעס, וואַרפט זיי אַריין אין קאַלט וואַסער, גליטשט אַראָפּ די הייטלעך און טוט מיט די בוראַקעס וואָס איהר ווילט: מאַכט אַ בוראַקעס סאַלאַד (זעהט סאַלאַדס) אָדער צושניידט זיי אויף רעפּטלעך און דערוואַרימט זיי אין פּוטער. אָבער אָט די רויטע אָפּגעזייגענע יויך קאָן איצט ווערען אַ גאַנץ גוטער באָרשט, ווען מען שלאָגט איהם אונטער קאָכעדיגערהייט מיט אַ צוויי גוט־צוקלאַפּטע אייער און מען פאַרגיט איהם מיט לימענע און ברוינעם צוקער, זאַלץ צום טעם און נאָך אַביסעל סמעטאַנקע. איין בוראַקעל מעג מען צוקוועטשען אָדער אָנרייבען אויפ'ן ריב־אייזען און אַריינטאָן אין באָרשט פאַר געדיכטקייט. אַביסעל מעהל־סאָוס מעג

מען אויך צוגעבען, אַ צוקוועטשטע קאַרטאָפעל קאָן אויך ניט שאַטען, און אַפילו פּיצלעך גרינע אוגערקע אויך ניט. איינינע מענשען טוען זאַגאַר אריין קעז אין אַט דעם באָרשט.

פיש טשוידער (פיש זופּ).

2 עס-לעפעל פּוטער.
2 ציבעלעס
2 גלעזער מילך.
זאַלץ, פעפער.
2 גלעזער שטיקלעך פיש.
4 קליינע קאַרטאָפעל.
3 גלעזער קאָכיגע וואַסער.
קימעל פּלעצלעך.

פרעגעלט איין צוויי דין צוהאַקטע ציבעלעס אין צוויי עס-לעפעל פּוטער. איצט מישט דאָס צוזאַמען מיט צוויי גלעזער פּיצענקע שטיקלעך רויע פיש (צושניטען מיט אַ שער אין דאַים), מיט די פיער קליינע קאַרטאָפעל צושניטען אויף רעפטלעך און דריי גלעזער קאָכיגע וואַסער. קאָכט, ביז פאַרטיג. פאַר'ן דערלאַנגען, שיט צו זאַלץ און מישט אריין די צוויי גלעזער מילך, קאָכט אַ פינף מינוט און דערלאַנגט מיט קימעל פּלעצלעך. (זעהט בלעטעל 599).

אויסטער טשאַודער (אויסטריצעס).

1 קוואָרט אויסטערס.
עטליכע קליינע קאַרטאָפעל.
2 עס-לעפעל פּוטער.
1 עס-לעפעל האָול וויעט מעהל.
האָול-וויעט פּלעצלעך אדער האָול-
וויעט מצה.
1 גרויסע ציבעלע.
1 גלאָז וואַסער.
3 גלעזער מילך.
זאַלץ, פעפער.

קוקט איבער א קוואָרט אויסטערס, טאָמער איז צו זיי צוגעשטאַנען שטיקלעך פון דער האַרטער „שאַלעכטס". זייעט איבער אויף אַ געדיכטען זייער די יויך, אין וועלכער זיי זיינען געקויפט געוואָרען. צושניידט די קאַרטאָפעל אויף גאַנץ דינע רעפטלעך, און אויך די ציבעלע און קאָכט זיי איין אין דער אָבגעזייגענער אויסטער יויך, נאָך צוגיסענדיג א גלאָז וואַסער. איצט מאכט אַ מעהל סאָוס פון צוויי עס-לעפעל פּוטער, איין עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל און די דריי גלעזער מילך און קאָכט ביז דאָס מעהל פיהלט זיך שוין ניט רוי. איצט גיט צו צום סאָוס די אויסטערס און קאָכט זיי אַ דריי מינוט. מישט אַלץ צוזאַמען, צוגעבענדיג זאַלץ און פעפער און דערלאַנגט מיט היימיש געבאַקטע האָול-וויעט פּלעצלעך, אָדער האָול-וויעט מצה.

ביים באַקען

כללים און עצות.

ווען מען באַקט מיט בעקינג פּוידער דאַרף מען האָבען אַ הייסערען אויווען, ווי ווען מען באַקט מיט הייוועז. דאָס געבעקס מיט די הייוועז איז שוין אויפגעגאַנגען נאָך איידער מען זעצט עס איין.

עס דאַרף בלויז „אָבגעקאָכט”, אָבגעבאקען ווערען און פאַרהאַרטעוועט ווערען אָט אַזוי הויך, ווי ווען עס איז אַריינגעשטעלט געווארען אין אויווען אריין. קיין שטאַרקע היץ דאַרף מען ניט, אַרום 300-320 גראַד היץ פאַרנהייט איז גענוג.

ווען געבעקס מיט בעקינג פּוידער ווערט אריינגעשטעלט אין אויווען, מוז די היץ זיין שטאַרק, אום פון דעם בעקינג-פּוידער זאָל קאָנען ווערען אַ גאַז (קאַרבאָן-דייאקסייד), וועלכער מוז ארויסקומען. מיט'ן ארויסשטופּען זיך אין דער הויך הויבט דער גאַז מיט זיך מיט דאָס טייג, דעלוויל קומט די שטאַרקע היץ און „קאָכט” אָב דאָס טייג, וועלכעס ווערט אָט אַזוי הויכערהייט פאַרהאַרטעוועט, ד. ה. אַבגעבאקען. אָבער נאָר אין שטאַרקער היץ קאָן זיך ענטוויקלען דער דאָזיגער גאַז און אַרויסקומען.

ווען בעקינג פּוידער געבעקס ווערט אַריינגעשטעלט אין א קיהלען אויווען, קאָן זיך דער גאַז ניט ענטוויקלען. דאָס געבעקס הויבט זיך ניט אויף. די היץ „קאָכט” עס טאקע אָב, אָבער דער בעקינג פּוידער בלייבט אין דעם. דאָס איז ביטער, אומגעזונט און שווער, ווי אַ קלאָץ.

ווען דער גאַז אויווען איז אַ גוטער, דאַרף מען אָנצינדען דעם באַק-אויווען צוואַנציג מינוט אויפ'ן זעגער פאַר'ן אַריינשטעלען דאָס געבעקס און ניט טשעפּען דעם אויווען געגען אַ פינף אָדער זעקס מינוט. איצט דאַרף מען אַביסעל איינדרעהען דעם פלאַם, נאָך אַלץ ניט עפענענדיג דאָס טירעל, אז קיין קאַלטע לופט זאָל ניט אַרייניאָגען, ווייל אמאָל פאלט דאָס געבעקס דערפון איין. וואַרט נאָך א דרייפיער מינוט אויפ'ן זעגער, דאַן עפענט און גיט אַ קוק, צי דאַרף מען ניט אויסדרעהען, אדער איבערשטעלען די בעקעלעך. לאָזט דערבאַקען מיט דעם פאַרקלענערטען פלאַם (א צוואַנציג מינוט אין גאנצען) און דאָס איז פאַרטיג. אין אזא באַקען ווערט דאָס געבעקס ניט פאַרברענט און ניט אונטערגעברענט.

מאַכט זיך א כלל צו קויפען נאָר דעם בעסטען בעקינג פּוידער. ער ווערט געמאכט פון קאָרנסטארטש, סאָדע און קריעם-אָוו-טאַרטאַר. קריעם אָוו טאַרטאַר איז די זויערקייט, וואס ווערט אַרויסגענומען פון די ווענט פון ויין פעסער. דער קריעם אָוו טאַרטאַר ווערט אין גאַנצען אויפגעלעזט, פאַרניכטעט פון דער סאָדע און פון זיי ביידע קומט ארויס דער גאז, וואָס געהט ארויס, אָבער דאָס ביסעל נעטראלע זאלץ וואָס בלייבט איבער איז ניט שעדליך. עס איז גוט צו געדענקען, אַז אַפילו דעם בעסטען בעקינג פּוידער דאַרף מען ברויכען, וואס ווייניגער. הייוועז, ווייזט אוים, זיינען בעסער נאָך אַלעמען. קויפּט ניט קיין סך בעקינג פּוידער אויף אמאָל, עס קאָן ניט שטעהן לאַנג. האלט אימער גוט פארדעקט.

דער ביליגער בעקינג פּוידער באשטעהט געוועהנליך פון

קאָרנסטאַרטש, סאָדע און אַלון. ווען דער גאז הויבט זיך שוין אַרויס, בלייבט נאָך אין געבעקס איבער גענוג אַלון, און דאָס איז שעדליך.

אנשטאַט בעקינג פּוידער.

זויער מילך און באַק-סאָדע צוזאַמען ווירקען ווי בעקינג פּוידער. צו יעדער גלאָז זויער מילך מישט צו א האַלב לעפּעלע סאָדע (בייקאָר-באָנעהט אָוו סאָדע).

קריעם אָוו טאַרטאַר (אַפּטייק) און סאָדע ווירקען אויך ווי בע-קינג פּוידער. נעמט אַ טעע-לעפּעלע און אַ פערטעל פון דעם קריעם אָוו טאַרטאַר און אַ האַלב טעע-לעפּעלע סאָדע.

מאָלעסעס און סאָדע ווירקען אויך ווי בעקינג פּוידער. צו אַ גלאָז מאָלעסעס נעמט אַ האַלב טעע-לעפּעלע סאָדע.

שטייף צושלאָגענע ווייסלעך פון אייער זיינער אַזוי גוט ווי בעקינג פּוידער. דאָס טייג הויבט זיך פון זיי אויף. דאָס איז דער-פאַר, ווייל דאָס קלאַפּען האָט אין זיי אַריינגעיאָגט לופט, וועלכע האַלט זיך אין די פּענכערעס. אין דער היץ פון אויווען ווערט אָט די לופט שטאַרק צושפּרעט און זוכט אַרויסצוקומען. זי הויבט זיך אויף, ווי אַ גאז, מיטשטופּענדיג מיט זיך דאָס טייג. דערווייל פאַרהאַרטעוועט די היץ אָט דאָס אויפגעהויבענע טייג, און עס בלייבט שוין אַזוי, אַפילו ווען די לופט איז שוין אַרויס. דאָס געבעקס איז דאַרום אַזוי פּוכקע.

ווען מען שלאָגט די ווייסלעך צוזאַמען מיט די געלכלעך ווע-רען זיי ניט אַזוי שטייף און פּוכקע, ווייל די געלכלעך קאָנען ניט האַל-טען אין זיך די לופט, און קיין פּענכערס ווערען אין זיי ניט. דאַרום טיילט מען אָב די ווייסלעך. ווען מען וויל טייג, אָדער געבעקס (האַק-פלייש, צ. ב.) אויסמישען מיט שטייף צושלאָגענע ווייסלעך, דאַרף מען דאָס טאָן פאָרזיכטיג, אום ניט צוצוברעכען די פּענכערס און ניט אַרויס-לאָזען די לופט.

וואָס קעלטער די אייער זיינען אַלץ קעלטער איז נאַטירליך די לופט אין די פּענכערס פון די צושלאָגענע ווייסלעך, און אַלץ מעהר צושפּרעהט זיך די לופט אין זיי, ווען זיי קומען שוין אַריין אין הייסען אויווען, און אַלץ פּוכקער קומט דאָס אַרויס.

וואָס קעלטער די פעטקייט, אַלץ לייכטער איז אויסצוקאָ-טשען דאָס טייגעל. וואַרימע פעטקייט האַלט דאָס טייגעל נאַס, קלייבט זיך עס צום וואַלגערהאָלץ, דאַרף מען שיטען מעהל, און דאָס טייגעל איז שוין גאָר אַנדערש.

געבעקס מיט אַ סך אייער מוז מען אַריינשטעלען אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען, אז עס זאָל ניט פאַרהאַרטעוועט ווערען, ווייל אויף אייער ווירקט די היץ שנעלער, ווי אויף די אַנדערע מאַ-טעריאַל.

געבעקס מיט צוקער און מאָלעסעס דאַרפען וועניגער היץ ביים אַריינשטעלען אין אויווען, ווייל די זיסקייטען נעמען שנעל ברענען.

אַ סך געבעקס אויף אַ מאָל גיט מעהר פּאַרע אין אוויען, ווי ווען מען שטעלט נאָר אריין אביסעל. דארום דארף די היץ אין ערשטען פאַל זיין גרעסער, ווי אין צווייטען.

אַ דיק שטיק געבעקס דארף נאַטירליך מעהר און לענגערע היץ, ווי אַ דינער, אז דאָס זאָל גוט דורכגענומען ווערען און איבעראל אויסגעבאקען ווערען. אָבער מען דארף געדענקען, אז דאָס וואסער פון דעם אויבערשטען פאַך ווערט שנעלער אויסגעטריקענט, ווי פון אינוועניג און דאָס טייג הויבט אָן צו ברוינען, נאָך אפשר דאַן, ווען אינוועניג איז עס נאָך רוי. דארום דארף מען צודעקען מיט אַ ריין ווייס שטיק פּאפּיר, אום ניט צו דערלאָזען שטאַרקע ברוינקייט צו פריה. ביי דער ענדע מעג מען דאָס פּאַפּיר אראָבנעמען און דאַן דאָס לאָזען ריכטיג ברוין ווערען.

דאָס זעלביגע דארף מען געדענקען, ווען מען שטעלט אַריין אַ גרויס שטיק פלייש צום באַקען אין הייסען אויוועז. אָט דארום זיי־נען אַזוי גוט די צוגעדעקטע בראָטערס. די פּאַרע האַלט נאָס דאָס אויבערשטע פון פלייש.

שטעהט גוט אָב פון בעקעלע. — איידער מען גיסט אַריין דאָס שיטערע טייג אין די באַשמירטע בעקעלעך אויף צו מאַכען אַ לעהער־קעיק, שיט אָן אַביסענקע מעהל. די קעהקס וועלען לייכט ארויס־קומען פון בעקעלע. די בעקעלעך מיט די מעסערלעך זיינען אויך גוט דערצו.

ווען קעהק וויל ניט אַרויסקומען פון בעקעלע, שטעלט דאָס הייסע בעקעלע אַרויף אויף אַ נאסער שמאַטע. דאָס הויבט אויף דאָס געבעקס.

אונטערגעברענטע געבעקס איז גוט אָרומצושויבען מיט אַ ריעב־אייזען, דערקענט מען אַפילו ניט.

האַלט אַ שיסעלע מיט וואַסער אין הייסען אויוועז, ווערט דאָס גע־בעקס ניט גיכער ברוין פון אויבען, ווי פון אונטען.

ווען דאָס טייג מיט בעקינג פּוידער איז שוין פאַרמישט, טאָר מען דאָס ניט לאָזען לאַנג שטעהן. פאַרקנאָטען און אַריין אין אויוועז.

אַ שיטער טייג איז גוט צוצושלאָגען מיט אַ דראָטענעם לעפעל, אָדער אַן אַנדער אייער־שלאָגער, קומט עס אַרויס פוכקע.

ווען מען מישט צו אַ פּאָר לעפעל גוטע פינאַט פּוטער צו דעם בוימעל, אָדער די אַנדערע פעטקייט, קומט דאָס געבעקס אַרויס גע־שמאַקער.

ערדענע שיסעלעך זיינען בעקוועם פאר קליינע פּודינגס פאר יע־דען באַזונדער אין דער פאַמיליע. שטעלט זיי אַריין אין אַ בעקעלע מיט ווארימער וואסער, וועלען זיי זיך באַקען לאַנגזאַם און די שיסע־לעך וועלען ניט צוברעכען. די גלעזערנע (פּאַירעקס) זיינען גוט.

געבעקס פון קוקורוזע מעהל פּאַלט ניט אַזוי שטאַרק צו צום בעקען, ווען מען שיט אונטער אביסעל צוגעברוינטע מעהל.

נאָטמעג גיט צו א גוטען טעם צו קוקורוזע געבעקס.
באַשיט די דעק פון אויוועז מיט גראָבער זאַלץ, וועט דאָס גע-בעקס ניט אונטערברענען.

ווי ווייט מעגליך הייוועז.

אין די בעסטע בעקינג פוידערס איז פאַראַן סאָדע. סאָדע איז ניט-גוט פאַר די וויטאַמינס, ווייל דאָס איז אַן אַלקאַלאַי. דאָס געזונטס-טע איז צו באַקען מיט הייוועז. אָבער מען דארף געדענקען, אַז די הייוועז מוזען זיין פריש. פרישע הייוועז ברעכט זיך איבער גלאַט, איז ניט גליטשיק אין די הענט, און האָט ניט קיין פּריקרע גערוך. די געפּרעסטע הייוועז איז די בעסטע.

א נאָכקרימעניש. — מענשען, וואס האָבען שוין עפּעס גע-הערט וועגען דער נויטיגקייט פון עסען ברויט מיט די קלייען, מיינען, אַז זיי זיינען יוצא, צוגעבענדיג קלייען צו די ווייסע מעהלען און מעהל פּראָדוקטען. ווארום באַזונדערע קלייען? ווארום פריהער אראָבציפּען די קלייען און דרענאָך זיי פּראָבירען צוריקגעבען? ווער ווייסט זיכער, ווי פיעל קלייען מען דארף דער ווייסער מעהל צוריקגעבען? און צו-ריקגעבענדיג איהר די קלייען, גיט מען דען איהר אויך די אַכט מינע-ראַלען און די וויטאמינס, וועלכע זיינען געגאַנגען די כפרה אין דעם פּראָצעס פון פאַרפיינערונג? ניין. לאָזט די תבואות צורות. נעמט ניט אראָב און גיט ניט צו. פאַרלאָזט זיך אויף דער נאַטור'ס פּרא-פּאַרציעס, און ניט אויף די פּראָפּאָרציעס, וואס דער „בייטעל" גיט אייך!

ברויט און חלה

הואל-וויעט חלה נומער 1.

2 גלעזער וואסער.
אָדער איין גלאָז מילך און איין גלאָז וואסער.
1 קעהקעל הייוועז.
האול-וויעט מעהל.
¼ גלאָז לעבליכע וואסער.

בריהט אָב צוויי גלעזער וואסער, אָדער איין גלאָז וואסער און איין גלאָז מילך און קיהלט אוים ביז לייבליךווארים. גוט צו א קעהקעל געפּרעסטע הייען פריהער צופיהרט אין אַ פערטעל גלאָז לייבליכע ווא-סער. שיט צו זאַלץ און גיט צו אַזוי פיעל האול וויעט מעהל, ביז דאָס זאָל ווערען ניט קיין שיטערע ראָשטשינע. שלאָגט דורך אַ פינף מינוט, אונטערהויבענדיג יעדעס מאָל דאָס טייג אין דער הויך, אז לופט זאָל אריין, קראַצט אָב דאָס טייג פון די זייטען, דעקט צו מיט א ריינעם לייוועגט און שטעלט אַוועק אין דער ווארים אויף צוויי שעה אויפ-צוגעהן.

איצט שיט צו נאָך האָול וויעט מעהל, אז דאָס זאָל ווערען א ריכטיג טייג, צום קנעטען (שיט ניט צו פיעל מעהל). קנעט גוט איבער, ביז עס הערט אויף צוצושטעהן צו דער באַמעהליגטער ברעט; מאַכט אוים

חלות, וועלכע פילען אָן די באַשמירטע בעקעלעך בלויז ביז א האַלב. דעקט ווידער צו און לאָזט שטעהן אין דער וואַרים, ביז די חלה געהט שוין אויף צום לעצטען מאָל. שטעלט באקען אין ניט קיין זעהר הייסען אויוועז (300 גראד היץ) און באַקט געגען אַ שעה. נעמט באַלד ארויס פון די בעקעלעך, שטעלט די חלה אויף אַ דראַטענער גראדקע, אז די לופט זאָל זי דורכנעמען, און לעגט ניט אַריין אין ברויט קעסטעל, ביז דאָס איז שוין גוט אויסגעקיהלט. אָט די ברויט קאָן מען מאַכען פּארעווע אויך.

האול־וויעט חלה נומער 2.

2 גלעזער מילך.
2 עס־לעפעל ברוינער צוקער.
1 קעהקעל הייוועז.
2 עס־לעפעל פּוטער.
1 טעע־לעפעל זאַלץ.
¼ גלאָז לייבליכע וואסער.

האול־וויעט מעהל.

בר׳הט אָב צוויי גלעזער מילך, גיט צו 2 עס־לעפעל ברוינעם צוקער, צוויי עס־לעפעל פּוטער, א טעע־לעפעלע זאַלץ. און ווען שוין נאָך לייבליך וואַרים, גיט צו א קעהקעל געפּרעסטע הייוועז, צולאָזט אין אַ פערטעל גלאָז לייבליכע וואסער. גיט צו האול־וויעט מעהל און מאַכט אַ ראַשטשינע, לאָזט אויפגעהן, קנעט איבער, צוגעבענדיג נאָך מעהל. מאַכט אויס חלות, לעגט אַריין אין באַשמירטע בעקעלעך, לאָזט ווידער אויפגעהן און באקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויוועז (320 גראַד היץ). אנשטאָט מילך און פּוטער מעג מען נעהמען וואסער און בוימעל.

קאָרענע ברויט (ראַי).

אָט דאָס ברויט מאכט מען גראָד ווי די ערשטע, אָדער די צווייטע האול־וויעט חלה, נאָר אנשטאָט האול וויעט מעהל נעהמט מען קאָרענע מעהל (ראי פלויער) מיט קימעל.

זויער־מילך קוקורוזע ברויט.

2 גלעזער געלע מעהל.
2 גלעזער זויער מילך.
2 עס־לעפעל פּוטער.
2 עס־לעפעל ברוינער צוקער.
1½ טעע־לעפעלעך זאַלץ.
2 אייער.
1 טעע־לעפל באַק סאָדע.
1 עס־לעפעל קאַלטע וואסער.

מישט אויס דאָס מעהל, די זויער מילך, די צולאָזטע פּוטער, דעם צוקער, דאָס זאַלץ און קאָכט אויף, מישענדיג גוט און דאן שטעלט עס אריין קאָכען אין היים וואסער אין אונטערשטען טעפּעל פון דעם דאָבעל בוילער. עס מוז קאָכען נאָך אַ צעהן מינוט. קיהלט אויס, מישט אַריין די גוט־צושלאָגענע אייער און די סאָדע, וועלכע איז פריהער צולאָזט געוואָרען אין דעם קאַלטען לעפעל וואַסער. קלאַפּט גוט דורך, לעגט אויס אין א באַשמירט פלאַך בעקעלע און באקט אַ דרייסיג מינוט.

געלע מעהל אינגבער ברויט.

אַט דאָס מאַכט מען גראַד, ווי די מאָלעסעס קאָרן קעהק, נאָר צוגעבענדיג צום האול ווייט מעהל 1½ טעע-לעפעלעך צומאָלענעם אינגבער, גראַד אזוי פיעל צימרינג און אַ האלב טעע-לעפעלע צומאָלענע נעגעלעך. (זעהט קעהקס).

קוקורוזע ברויט.

1½ גלאָז געלע מעהל.
8 גלעזער האָול-ווייט מעהל
1 קעהקעל הייוועז.
5 פלאַכע טעע-לעפעלעך זאַלץ.
5 עס-לעפעל קאָרן סיראָפּ.
4 גלעזער וואַסער.

פריהער קאָכט אָב די געלע מעהל אין אַ קוואָרט וואַסער, ביז פארטיג. מישט אַריין דאָס זאַלץ און דעם סיראָפּ און קיהלט אויס, איבערמישענדיג אַ פּאָר מאָל, אום עס זאָל אויבען ניט פארדאַרט ווערען. צופיהרט די הייוועז אין אַ פערטעל גלאָז לייבליך וואַרימען וואַסער און מישט אַריין אין דער געלער אויסגעקיהלטער קאַשע. גיט צו דאָס האול-ווייט מעהל, קנעט גוט דורך און לאָזט אויפגעהן אין דער וואַרים עטליכע שעה. קנעט ווידער איבער, און לאָזט ווידער אויפגעהן. דאַן מאַכט אויס די חלה, לעגט זיי אויס אין באַשמריטע חלה בעקעלעך. לאָזט אויפגעהן, ביז עס ווערט צוויי מאָל אזוי הויך, און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויוועז (390 גראַד פארנהייט).

לעפעל ברויט.

2 גלעזער אָבגעבריהטע מילך.
1½ גלעזער געלע מעהל.
2 עס-לעפעל פּוטער.
2 אייער, זאַלץ.

מישט איבער דאָס מעהל מיט'ן זאַלץ און וואַרפט עס פארזיכטיג אַריין אין דער מילך אין דאָבל בוילער. קאָכט אַ 10 מינוט, גיט צו די פּוטער און קיהלט אויס, מישט אַריין די צושלאָגענע צוויי געלכלעך, און דאַן די גוט צושלאָגענע ווייסלעך. גיסט אַריין אין אַ גוט באַשמירטען בעקעלע און באַקט ניט אין קיין זעהר הייסען אויוועז געגען אַ פערציג מינוט. עסט מיט לעפעל הייסערהייט ארוים פונ'ם בעקעלע.

קאַווע געבעקס

2 גלעזער מילך.
5 עס-לעפעל ברוינער צוקער.
זאַלץ.
⅓ גלאָז פּוטער.
1 קעהקעל הייוועז.
¼ גלאָז לייבליכע וואַסער.

מישט צונויף צוויי גלעזער אָבגעבריהטע, אָבער אויסגעקיהלטע מילך, אַ טעע-לעפעלע זאַלץ, פינף עס-לעפעל ברוינעם צוקער, און אַ דריטעל גלאָז פּוטער. גיט צו אַ קעהקעל הייוועז, צופירט אין אַ האלב גלאָז לייבליכע וואַסער. מישט אַריין גענוג האול-ווייט מעהל, אז עס זאָל ווערען ניט קיין זעהר לויזע טייג. שטעלט די ראָשטשינע אין אַ וואַרים פלאַץ אויפצוגעהן. אין אַ פּאָר שעה ארום קנעט אי-

בער, צוגעבענדיג אזוי פיעל האָל־וויעט מעהל, ווי פיעל מען דאַרף, אַז עס זאָל זיין אַ לייכט טייג וואָס קאָן זיך גוט קנעטען אויפ'ן לאָק־שען ברעט. איצט מאַכט פון אָט די טייג די פאָלגענדע פיער'ערליי געבעקסען:

1) צימרינג רינגלען.

צולאָזטע פּוטער. ברוינער צוקער.
1 געלכעל פון אַן איי. צימרינג, מילך.

קאָטשעט אויס אַ בלעטעל פון אָט דעם נאָר וואָס באַשריבענעם טייג, אַז עס זאָל זיין אַ פערטעל אינטש דיק. שמירט גוט אָן מיט צולאָזטע פּוטער, באַשיט מיט ברוינעם צוקער אויסגעמישט מיט צימ־רינג. וויקעלט איין דאָס טייג, ווי אויף אַ שטראָדעל און שניידט אָן שטיקער, און ווען דאָס איז שוין אויפגעגאַנגען דאָס צווייטע מאָל, באַקט אין 400 גראַד היץ. איידער זיי זיינען שוין אין גאַנצען פאַר־טיג מעג מען זיי אַרויסנעמען, איבערשמירען מיט אַ געלכעל פון אַן איי אויסגעמישט מיט מילך, און צוריק אַריינשטעלען צוצוברוינען.

אָט די אָבגעשניטענע שטיקער קאָן מען אויך אויסלעגען מיט דער געשניטענער זייט אַרויף, אויספּלעטשען און קייליכיג מאַכען און זיי זעהען דערפון שעהנער אויס.

2) ניס־שטעקעלעך.

צולאָזטע פּוטער. צושטויסענע ניס.

קאָטשעט אויס אַ בלעטעל פון דעם נאָר וואָס באַשריבענעם טייג, שמירט אָן מיט צולאָזטער פּוטער און צושניידט אויף פּאַסען אַ דריי אינ־טשעס ברייט. יעדען פּאַס שניידט איבער אויף צווייען. איין העלפט באַשיט מיט דין צושטויסענע ניס, דעקט צו מיט דער צווייטער העלפט פּאַס; דריקט גוט צונויף, צושניידט אויף שטעקעלעך אַן אינטש די ברייט. לעגט אויס אין אַ באַשמירט בעקעלע, לאָזט נאָכאַמאָל אויפ־געהן און באַקט, ניט אין קיין זעהר הייסען אויווען. דאַרף זיך באַ־קען אַ פופצעהן מינוט. אויך גוט איבערצושמירען מיט פּוטער אָדער איי פאַר'ן אַרויסנעהמען.

3) קעז פינגער.

אָנגעריבענער קעז, פּוטער.

קאָטשעט אויס אַ בלעטעל פון דעם נאָר וואָס באַשריבענעם טייג, באַשמירט מיט צולאָזענע פּוטער, שיט איבער מיט אָנגעריבענעם האַר־טען קעז. לעגט עס צונויף אין צווייען און קאָטשעט ווידער אויס אַ בלעטעל. באַשיט מיט קעז. טוט אַזוי נאָך אַ פּאָר מאָל, ביז דאָס טייג איז גוט דורכגענומען מיט קעז. איצט צוקאָטשעט אַ בלעטעל אַ פערטעל אינטש דיק, צושניידט אויף פּאַסען, און די פּאַסען צושניידט אויף שמאָלע שטיקלעך אַ פינגער די ברייט; באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען (320 גראַד פאַרנהייט).

4) פּאַרקער־הויז זעמעל.

איי אָדער פּוטער.

קנעט גוט אוים דאָס זעלביגע טייג, שניידט אָן גלייכע שטיקלעך, מאַכט קייליכיגע בלעטלעך א פערטעל אינטש דיק. באַשמירט זיי מיט פּוטער, קארבט זיי איין אין צענטער מיט דער טעמפּער זייט פון מע־סער, אָדער מיט א טעלערעל; פּאַלדעוועט זיי צונויף, לאָזט אויפגעהן און באַקט. פריהער פאר'ן ארויסנעמען שמירט איבער מיט איי, אָדער פּוטער.

קאַווע קעהק.

1 גלאָז מילך.
⅓ גלאָז פּוטער.
¼ גלאָז ברוינע צוקער.
2 אייער, זאַלץ, פּוטער, צימרינג.
½ קעהקעל הייוועז.
¼ גלאָז וואַרימע וואַסער.
½ גלאָז ראָזשענקעס.
האַול־וויעט מעהל.

בריהט אָב א גלאָז מילך און לעגט אין איהר אַריין א דריטעל גלאָז פּוטער, א פערטעל גלאָז ברוינעם צוקער און אַביסענקע זאַלץ און קיהלט אַביסעל אוים. איצט טוט אַריין א האַלב קעהקעל הייוועז פריהער צו־פיהרט אין א פערטעל גלאָז וואַרימע וואַסער, א צושלאָגענע איי, א האַל־בע גלאָז ניט שטאַרק צוהאַקטע ראָזשענקעס, און שיט אַריין אזוי פיעל האַול־וויעט מעהל, ביז דאָס זאָל ווערען א גוטע ראַשטשינע. דעקט צו און לאָזט אויפגעהן אין דער וואַרים, ביז מאָרגען.

איצט קלאַפּט עס גוט דורך מיט א גרויסען לעפעל, לעגט דאָס אוים אויף א באַמעהלטער ברעט, קנעט עס גאָר אַביסענקע און גלעט עס אוים און מאַכט א בלאַט געגען אַן אינטש דיק. לעגט עס אַריין אין א פלאַך בעקעלע, באַשמירט מיט צולאָזטע פּוטער, באַשיט מיט צוקער אויסגעמישט מיט צימרינג.

לאָזט ווידער אויפגעהן, און פאר'ן אריינשטעלען באַקען, שיט נאָך איבער פון אויבען מיט אַביסעל האַול וויעט מעהל.

מאַפינס (קינעלעך)

מאַפינס פון געלער מעהל (קוקורוזע).

1 גלאָז געלע מעהל.
1 גלאָז האַול וויעט מעהל.
3 עס־לעפעל ברוינער צוקער.
1 גלאָז מילך. 1 איי.
3 טעע־לעפעל בעקינג פּוידער.
2 עס־לעפעל בוימעל, אדער פּוטער.

נעהמט א גלאָז קוקורוזע מעהל, א גלאָז האַול־וויעט מעהל, דריי עס־לעפעל ברוינעם צוקער, א פלאַך טעע־לעפעלע זאַלץ, דריי טעע־לע־פעלעך בעקינג פּוידער, צוויי עס־לעפעל בוימעל, אָדער פּוטער, א גלאָז מילך און א פּריש איי. איצט מישט דעם בוימעל אָדער פּוטער אוים מיט'ן צוקער; גיט צו דאָס גוט צושלאָגענע איי און די מילך. מישט גאַנץ גוט אוים די טרוקענע זאַכען, און וואַרפט זיי אַריין אין די נאַסע,

גוט דורכשלאָגענדיג מיט א האַלצערנעם לעפעל. גיסט אַריין אין באַשמירטע מאַפין שיסעלעך און באקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען (300 גראד הייץ פארנהייט).

קוקורוזע מעהל מאַפינס.

½ גלאָז געלע מעהל.	1 עסלעפעל ברוינער צוקער.
1 גלאָז האול וויעט מעהל.	¾ גלאָז מילך.
2 טעע־לעפעלעך בעקינג פּוידער.	1 איי.
זאלץ.	1 עס־לעפעל פּוטער.

מישט אוים די טרוקענע זאכען, דאן מישט אוים דאָס איי מיט דער מילך און גיסט עס ביסלעכוויים אַריין, מישענדיג גוט. באַקט אין באַשמירטע מאַפין שיסעלעך.

פרוכט מאַפינס פון געלע מעהל.

1 גלאָז געלע מעהל.	2 עס־לעפעל צולאָזטע פּוטער
1 גלאָז האול־וויעט מעהל.	1 גלאָז מילך.
3 פלאכע טעע־לעפעלעך בעקינג פּוידער.	1 גלאָז ראָזשינקעס.
	2 אייער.
6 עס־לעפעל ברוינער צוקער.	זאלץ.

נעהמט אראָב אַן עס־לעפעל האול־וויעט מעהל אויף שפּעטער צו באַמעהלען די ראָזשינקעס, און מישט צוזאמען אלע טרוקענע מאַטעריאַלען; גיט צו ביסלעכוויים די מילך, די גוט־צושלאָגענע אייער, די פּוטער און די באַמעהלטע ראָזשינקעס. לעגט אוים אין באַשמירטע מאַפין שיסעלעך און באַקט אין א הייסען אויווען.

פּוכקע געלע מעהל מאַפינס.

½ קוואָרט מילך.	4 עס־לעפעל צוקער.
¾ גלאָז געלע מעהל.	4 אייער, זאַלץ, נאַטמעג.

קאָכט די מילך מיט דעם מעהל, צוקער און זאלץ א פּופצעהן מינוט און קיהלט אוים. צושלאָגט גוט די פיער אייער און מישט צו דעם נאַטמעג און קלאפּט אַלץ גוט איבער. גיסט אוים אין גוט באַשמירטע שיסעלעך פון מאַפין בעקעלע, אָדער אין ערדענע שיסעלעך און באַקט. דאָס איז גוט צו עסען מיט קאָמפּאָט פון פרוכט, אדער איינגעמאכטס.

מאַפינס מיט איינגעמאַכטס. — אַט די זעלביגע מאַפינס פון געלע מעהל קאָן מען מאַכען אַנדערש אויך. גיסט אַריין אין די שיסעלעך נאָר אַ האלב טייג. דעקט דאָס איבער מיט אַביסעל געדיכטען איינגעמאכטס, איצט דערפילט ווידער מיט׳ן טייג און באַקט. דער איינגעמאַכטס קומט אוים אינוועניג אין קיגעלע.

האָול וויעט מאַפינס. — פון דעם טייג (בעשריעבען אויף בלעטעל 560) מאַכט מאַפינס, צוגיסענדיג אַביסעל מעהר מילך אָדער וואַסער, אַז עס זאָל אויסקומען שיטערער. גיט צו ראָזשינקעס, מאַנדלען אָדער צושניטענע ניס, אָדער קאַקאָונאַט לאָקשען. גיסט אוים אין אויסגעשמירטע שיסעלעך פונ׳ם מאַפין בעקעלע און באַקט.

האָניג מאַפינס.

4 עס-לעפעל האָניג
1 איי
2 גלעזער מילך
4 גלעזער האָול ווייט מעהל
3 פלאַכע טע-לעפ. בעקינג פוידער
זאַלץ.

מישט אוים די פיר עס-לעפעל האָניג מיט דעם איי, צוויי גלעזער מילך און אַ קאָפּיטשקע זאַלץ. מישט אוים די פיר גלעזער האָול-ווייט מעהל מיט די דריי פלאַכע לעפעלעך בייקינג-פוידער און מישט אוים מיט די נאַסע זאַכען. גיסט אוים אין באַשמירטע שיסעלעך פונ׳ם מאַפין בעקעלע און באַקט אין אַ הייסען אויווען.

רייז מאַפינס.

1 איי
3 עס-לעפעל ברוינער צוקער
2 גלעזער האָול ווייט מעהל
זאַלץ
1 גלאָז געקאָכטע רייז
1 גלאָז מילך
3 עס-לעפעל פוטער
2 טיי-לעפעל בייקינג-פוידער

מישט אוים דאָס גלאָז געקאָכטע ברוינע רייז מיט דעם גלאָז מילך, גיט אריין די דריי עס-לעפעל צולאָזטע פוטער, דאָס צושלאָגען איי, אַ ביסינקע זאַלץ און דריי עס-לעפעל ברוינעם צוקער. שלאָגט גוט איבער. גיט צו אַ צוויי גלעזער האָול-ווייט מעהל, פריהער אויסגע-מישט מיט צוויי טיי-לעפעלעך בייקינג-פוידער. שלאָגט ווידער דורך און באַקט אין גוט-באַשמירטע מאַפין-שיסעלעך.

קאַשע מאַפינס. — מישט אוים די איבערגעבליבענע ברעק-פעסט-קאַשע (וויטינאַ, האָבער-גריץ, געשפּאָלטענע ווייץ) מיט דער זעלביגער מאָס האָול-ווייט ברעקלעך, שלאָגט אריין אַ פּאָר אייער, גיסט צו נאָר אַזוי פיל מילך, אַז דאָס זאָל זיין געדיכט און זאָל ניט רינען, לעגט אוים אין באַשמירטע מאַפין-בעקעלעך און באַקט. אַביסעל ברוינער צוקער און נאָטמעג זיינען גוט.

בעבלעך מאַפינס (פּאַסאָליעס).

1 גלאָז געקאָכטע בעבלעך
2 אייער
½ גלאָז מילך
אַ דריטעל גלאָז פוטער
2 גלעזער האָול-ווייט מעהל
2 טיי-לעפעל בייקינג פוידער.

צו אַ גלאָז קאַלטע צוקוועטשטע, געקאָכטע בעבלעך גיט צו צוויי גוט-צושלאָגענע אייער, אַ האַלבע גלאָז מילך, אַ דריטעל גלאָז צולאָזטע פוטער, צוויי גלעזער האָול ווייט מעהל, אויסגעמישט מיט צוויי טיי-לעפעלעך גוטען בייקינג פוידער און זאַלץ צום טעם. שלאָגט גוט דורך און גיסט אריין אין די באַשמירטע שיסעלעך פון דעם מאַפין-בעקעלע און באַקט אַ פינף און צוואַנציג מינוט.

קעהקס (לעקאַך)

עטליכע געדאַנקען.

היינטיגע צייטען עסט מען אַזוי פיל קייק, אַז מען מוז זיך אָפּ־שטעלען אַ ביסעל אויף אָט דער ערשיינונג. שוין ניט רעדענדיג דער־פון, אַז קייקס זיינען זיסע מאכלים, און צופיל זיסקייט איז גאָר ניט קיין געווינשטע זאַך פאַר׳ן גוף, אפילו ווען די זיסקייטען וואָלטען געווען נאָר די עהרליכע, אָבער זיי זיינען נאָך געוועהנליך ניט פון דעם עהרליכען סאָרט.

קוקט אריין אין וועלכען קאָך־בוך איהר ווילט, וועט איהר זעהן וואָס דאָרט טוט זיך: הונדערטער סאָרטען געצאַצקעטע קייקס ווע־רען דאָרט געגעבען און אַלע פון דעם ווייסען מעהל, זאָגאר פון דעם ווייסטען, וואָס דאָס הייסט, אַז דאָס מעהל איז געבלייכט מיט שוועבעל־רויך. יאָ, שעמט זיך ניט. אונזער רעגירונג דערלויבט דאָס. מען פּרעדיגט טאַקע צו די מיהלען, אַז זיי זאָלען ניט בלייכען דאָס מעהל, אָבער די מיהלען הערען די דרשות ווי דעם קאָטער. ווייל די קונים זוכען נאָר שניי־ווייסע מעהל פאַר די ווייסע קייקס און די קאָנ־קורענציע צווינגט די מילנער נאָכצוטאַנצען נאָכ׳ן פאַרלאַנג פונ׳ם מאַרק.

דער פאַלשער געשמאַק נאָר דוקא נאָך גלאַטען קייק, איז ניט מעהר ווי אַ געוואוינהייט. אָט געוואוינט איין דעם גומען צו אַ גראָ־בערען שטיקעל קייק און דעם גומען וועט דאָס באלד גוט שמעקען. אָבער ווי רעדט מען דאָס איין דעם עולם, אַז ער זאָל זיך אָפּגעוואוינען ביסלאכווייז פון אָט די דינגע, גלאַטע עסענס, וועלכע זיינען ניט נאָר אַ זויערקייט צוליב דער פאַרפיינטער מעהל, צוליב דעם פאַרפיינטען ווייסען צוקער, נאָר דאָס איז נאָך אַ שלעכט עסען איבער אַנדערע אורזאַכען אויך.

אָט דאָס ווייסע טייג איז אַזוי גלאַט, ווייל דאָס איז דינער קראַכ־מאַל. און ווער ווייסט דאָרף מען דערציילען, אַז קראַכמאַל איז קליי? אָט ווילט איהר, אַז דער שפּאַליער, צ. ב., זאָל זיך האַלטען אויף דער וואַנט, שמירט איהר איהם אָפּ מיט קליי, פון ווייס מעהל. די פיצענקע קיילעכלעך קראַכמאַל האַלטען זיך צוזאַמען אַזוי שטאַרק, אַז זיי רייסען זיך ניט אָפּ איינער פונ׳ם אַנדערען. אָט דערפאַר טאַקע קאָן מען אויסקאַטשען אַ בלעטעל פון ווייסען טייג און עס צוציהען אַזוי דין, ווי רויך, און דאָס רייסט זיך ניט, ווייל די קיילעכלעך האַלטען איינס דאָס צווייטע; זיי זיינען גוט צונויפגעקלעפּט.

אָבער אָט ווילען מיר זעהן, וואָס עס קומט פאַר אין מאַגען ווען אָט דער זיסער, „שעהנער" ווייסער קליי קומט אַהין אריין. די קיילעכלעך האַלטען זיך גוט צוזאַמען אין אָט דעם קליי. נו, וואָס זאָלען די מאַגען־זאַפטען טאָן, ווען זיי ווילען זיך נעמען דורכווייקען אָט דאָס עסען אום עס צו פאַרדייען? וואָס קאָנען זיי טאָן, אַז די

„טיר״, אזוי צו זאָגען, איז פּאַרהאַקט? געהען זיי טאַקע ניט דורך און דער ווייסער קליי פון די קייקס, און פון די אַנדערע ווייסע געבעקס, ווערען טאַקע שלעכט פאַרדייעט, און פאַרשטאָפּונג און קרעמפּס ביי אייניגע איז טאַקע אַ געוועהנליכע זאַך.

מיט דער האָול-וויעט מעהל איז די געשיכטע גאַר אַנדערש. דאָרט ליגט צווישען יעדען פּיצעל קראָכמאָל אַ פּיצעל קלייען און טיילט זיי אָפּ. די קלייען, אחוץ איהרע אַנדערע מעלות, איז נאָך ווי אַ מין שוואָם, וועלכע קאָן זיך אַנזאַפּען מיט וואַסער, און מיט איהר האָבען שוין די מאָגען-זאַפּטען קיין שווערינקייט ניט. זיי שטופּען זיך לייכט דורך און די פאַרדייאונג געהט אָן ריכטיג.

צווישען די קייקס, וואָס מיר גיבען אין דער אָפּטיילונג פון „קייק״ זיינען פאַראַן אייניגע, וועלכע מיר האָבען געבאָרגט פון אַנדערע קאָך-ביכער, אָבער דאָרט זיינען זיי אַלע ווייסע מעהל-באַשעפענישען. מיר האָבען זיי אויספּרובירט מיט האָול-וויעט מעהל און ברוינעם צוקער, און מיר מוזען זאָגען, אַז ניט נאָר זיינען זיי גראַד אַזוי גוט נאָר זיי זיינען פּאָזיטיוו געשמאַקער. זיי זיינען אפשר ניט אַזוי גלאַט און ווייך, טאָ איז אַ לאַך אין הימעל. ווי דר. ווילי האָט אַמאָל געזאָגט, דאַרף אַ מענש ניט עסען נאָר מיט דעם גומען נאָר מיט זיין אינטעלי-גענץ. מען טאָר ניט מקריב זיין דעם גאַנצען קערפּער צוליב די צוויי אינטשעס גומען (וואו מיר פיהלען דעם טעם).

און טאָמער זיינען פאַראַן אַ פּאָר קייקס, וואָס ברויכען דוקא דעם געפּולווערטען ווייסען צוקער און די דינסטע, ווייסע מעהל, אום דער קייק זאָל זיין גלאַט, ווי אַ סאַמעט, גלויבען מיר, אַז יעדער פאַרנינפ-טיגער מענש, וואָס ווייס שוין די געפאַהרען פון פאַלשע עסענס, וועט בעסער זעהן האָבען אַ געזונטען מאָגען אָהן אַלסערס און אָהן יאַזוועס, איידער זיך נאָכגעבען די שמד, און ער וועט זיך לייכט אָוועקקערען פון אָט די צאַצקעס.

אָט דאָס זאָגען מיר שוין וועגען די היימישע געמאַכטע קייקס פון די פאַלשע מאַטעריאַלען. אָבער עס זיינען גאַר ניט פאַראַן גענוג ווערטער אויף צו וואָרנען דעם לעזער געגען עסען די געקויפטע קייקס פון אָט די פאַלשע מאַטעריאַלען. דאָרט זיינען פאַלש, ניט נאָר דאָס מעהל און דער צוקער, נאָר אַלץ, וואָס געהט אַהין אַריין, אום צו באַ-שאַפען אָט דאָס שעהנע באַשעפעניש, וואָס שטעהט און שמייכעלט צו אייך מיט זיין „שעהנקייט״ אין פענסטער פון די בעקערייען און אין די פּייסטרי-קלייטען (קאָנדיטאָרסקי).

מר. מעק-קען דערצעהלט, אַז די בעקערס מאַכען קייקס מיט ניין און זעכציג וואונדערס פון דער כעמישער לאַבאָראַטאָריע. ערשטענס, דאַרף מען דאָרט קיין אייער ניט. מען טוט אַריין אַ מאַטעריאַל, וואָס הייסט עגג-יעלאָו (איי-געלקייט) און איהר וועט שווערען, אַז דאָרט ליגען כאָטש אַ טוצען אייער. און אויב עס קומען שוין יאָ אַריין

אייער אין די קייקס, קייפּט דער בעקער זיי ניט אויפ׳ן טוצען, נאָר אויפ׳ן עמער. גאַנצע עמערס צושלאָגענע, צוברעכענע אייער ברענגט מען איהם. ער זייעט זיי איבער, גיט צו איינעם פון די „וואונדערס“, און דאָס פאַרשלאָגט דעם ריח, און איהר ווייסט אַפילו ניט, מיט וואָס איהר האָט מכבד געווען אייער אָרימען מאָגען.

נו, און די פּוטער, מיינט איהר, איז כשר און פריש? די עלטסטע פּוטער מאַכט מען איבער, מען „פּראַסעסט“ זי, מען שלאָגט זי איבער, מען נעמט ארוים דעם ניט געווינשטען ריח, און אַ האָהן זאָל אַפילו אַ קרעה טאָן!

נו, און די פּראָסטינגס און די פילינגס דאַרפען דאָך שטעהן, טאָ מוזען זיי דאָך בלייבען הארט און שטענדיג „שעהן“, און כעמישע שטאָפען טוען דאָרט אָפּ אָט די קונצען אויך. עס קעהר געווים זיין עהרליכער קייק אויך, אויב מען קאָן די ווייסע באשעפעניש אָנרופען עהרליך, דאָך זיינען מן הסתם פאַראַן קייק מיט גוטע אייער און אמת׳ער פּוטער. אָבער זייט זיכער, דעם גרויסען עולם קומען זיי ניט אָן. און דערפאַר פאַרדינט טאַקע אָט די פראגע די ערנסטע אויפמערקזאַמקייט פון אַ באַלעבאָסטע און אַ מוטער פון אַ פאַמיליע.

די פראַגע פון קייק וואָלט געדאַרפט אויפהערען פאַרנעמען אַזוי פיל פּלאַץ אין לעבען און אַזוי פיל צייט ביי די פרויען. עס איז גאַנץ גענוג ווען מען קאָן צופרידענשטעלען דעם נאַש־געשמאַק מיט עטליכע איינפאַכע קייקס פון געזונטע מאַטעריאַלען, און אָט אַזעלכע גיבען מיר דאָ.

עטליכע כללים ביים באַקען קעהק.

אויב דער קייק ווערט געמאַכט אויף פּוטער אָדער וועדזשעטייבל פעטס, דאַרף מען די פעטקייט פריהער „קריעמען“, ד. ה. אַזוי לאַנג דריקען און קוועטשען מיט אַ הילצערנעם לעפעל, ביז עס ווערט גלאַט און ווי צולאָזט, ווייל אַ סך לופט ווערט דערמיט אריינגעדריקט און דאָס מאַכט דעם קייק לייכטער. אַמאָל העלפט אין אָט דעם קריעמען ווען די שיסעל איז דערוואַרימט.

נאָך אָט דעם קריעמען דאַרף מען אָנהויבען אריינצושיטען דעם צוקער ביסלעכווייז, מישענדיג די גאַנצע צייט. דאָס ברענגט אויך אריין לופט, און דער צוקער ווערט טאַקע דערווייל צולאָזט אויך. נאָכ׳ן צוקער קומען די גוט צושלאָגענע אייער. ווען די ווייסלעך זיינען אָפּגעטיילט פון די געלכלעך, דאַרף מען געדענקען דעם כלל, אַז פריהער דאַרפען אריינקומען די געלכלעך און דערנאָך די ווייסלעך.

איצט מישט אוים אַלע טרוקענע זאַכען — דאָס מעהל, דעם בייקינג פּוידער, די געווירצען א. אַז. וו. און הויבט אָן אריינצוגעבען ביסלעכ־ווייז די מילך און דאַן דאָס מעהל, ווידער אַביסעל מילך און ווידער אַ ביסעל מעהל, אַלץ מישענדיג ביז די מאַטעריאַלען זיינען אין גאַנצען אריינגעגעבען.

טאָמער גיט מען צום קייק צו וואנילא אָדער לעמאָן עקסטראקט, איז דאָס גוט פריהער אויסצומישען מיט די געלכלעך.

עס איז אויך גוט צו וויסען, אז טאָמער געהען אין קייק אריין ראָזשינקעס, אָדער אַנדערע שטיקלעך פרוכט, אָדער ניס, איז גוט אַט די זאַכען פריהער איבערצושיטען מיט אַ ביסעל מעהל. לאָזט דאָס מעהל זיי ניט אַרונטערפאלען טיף אין קייק אריין. אָבער דאָס ביסעל מעהל מוז מען זיך איבערלאָזען פון דער פּאָרציע מעהל, וואָס מען נעמט צום קייק, לויט דעם רעצעפּט, און ניט צוגעבען נייע מעהל, ווייל דאַן קומט שוין דער קייק אויס גאָר אַנדערש.

אַט די אַלע אויסגערעכענטע כללים זיינען גוט צו פענסי קייקס, לייער קייקס און קוכענס, אָבער אַט די ערשטע עטליכע קייקס, וועלכע מיר ווילען דאָ געבען, ווערען געמאַכט אַביסעל אַנדערש.

טייג פאַר עטליכע מינים קעהק.

4 גלעזער האָול וויעט מעהל	מילך, זאַלץ, 2 אייער
2 פלאַכע לעפעלעך בייקינג פּוידער	אַביסעל צימרינג און אַביסעל
1¼ גלאָז ברוינער צוקער	געמאַלענער אינגבער,
½ גלאָז בוימעל, אָדער פּוטער	אָדער נאַטמעג

צו פיר גלעזער האָול-וויעט מעהל גיט צו אַ ביסעל זאַלץ, צוויי פלאַכע טיי-לעפעלעך בייקינג-פּוידער, אַ ביסעל צימרינג און אַ ביסעל געמאָלענעם אינגבער אָדער נאַטמעג, מישט גוט איבער, גיט צו דעם ברוינעם צוקער און רייבט איין מיט די הענט אין מעהל אריין. גיסט אריין אַ האלב גלאָז בוימעל אָדער צולאָזטע פּוטער און רייבט עס אויך אריין אין מעהל מיט די הענט, אַז עס זאָלען ניט בלייבען קיין רודקעס. איצט צושלאָגט די אייער אין דעם זעלביגען גלאָז (די זעלביגע מאָס) און דערגיסט דאָס גלאָז מיט מילך און פאַרמישט דאָס טייג און קנעט עס גוט אויס מיט די הענט.

איצט מאַכט די פאָלגענדע עטליכע מינים קייקס:

שטרודעל. — פונ'ם טייג, וואָס מיר האָבען אַט דאָ ערשט בע־שריבען, קאַטשעט אויס אַ בלעטעל, באַשמירט עס מיט פעטקייט. איצט בראָקט אין אַ שיסעל אריין קליינע שטיקלעך ווייניגע עפּעל, מישט זיי אויס מיט ברוינעם צוקער, אַז זיי זאָלען זיין גענוג זיס. גיט צו ראָזשינקעס, צימרינג און קאָקאָ-נאַט לאָקשען און מישט גוט איבער.

לעגט אויס אויפ'ן טייג אַ ברייטע שורה פון אַט די עפּעל, געגען אַ דריי אינטשעס ברייט, און שניידט אוועק אַ פּאַס געגען אַנדער־האַלבען אינטשעס ברייט פון די עפּעל. איצט קערט איבער מיט'ן מעסער דאָס טייג פון ביידע זייטען און דעקט איבע די עפּעל און קוועטשט דאָס גוט איין, אַז דאָס טייג זאָל צושטעהן צו די עפּעל. צו־שניידט עס מיט אַ שאַרף מעסער אויף שטיקלעך, אַ אַנדערהאלבען אינטשעס די ברייט. מיט אַ לאָפּעטקעלע נעהמט אָן צוויי שטיקלעך אויף אַ מאָל און זעצט זיי אוועק אין אַ גלאַטען אַלומינום בעקעלע.

פילט אָן דאָס בעקעלע און באַקט. נעהמט זיי אַרויס וואַרימערהייט מיט אַ לאָפּעטקעלע און לעגט זיי אויס אויף אַ פּאַלומיסאַק מיט'ן פּנים אַראָב.

דראָפּ־קעהקס.—פאַרמישט דאָס זעלביגע טייג, וואָס מיר האָבען דערמאָנט אויבען ביים שטרודעל, אָבער מיט מעהר מילך, אַז עס זאָל אויסקומען שיטערער, מישט אַריין ראָזשינקעס, מאַנדלען, ניס, אָדער קאַקאָ־נאַט לאָקשען און מיט אַ נאַסען לעפעל לעגט אויס אויפ'ן בעקע־לע קעהקלעך, ווי הויכע לאדקעס, און באַקט. מען קאָן אויבען אָנ־שטעקען מאַנדלען.

רינג־קעהק.—פון דעם זעלביגען שיטערען טייג מאַכט אַ חלה אין אַ בעקעלע, וואָס קומט מיט אַ קוימען אין דער מיט. די חלה קומט אַרויס קיילעכדיג, נאָר מיט אַ לאָך אין צענטער. שמירט דאָס בעקעלע גוט אָן. באַדעקט מיט טשאָקאָלאַד איימינג (בלעטעל 568).

אַ בעקען־קעהק.—גיסט אויס דאָס זעלבע שיטערע טייג אין אַ באַשמירטען גלאַטען בעקען און באַקט. קיהלט אויס. דעקט צו מיט אַ טשאָקאָלאַד אייסינג און באַשיט מיט קאָקאָנאַט לאָקשען, אָדער צו־שניטענע ניס, איידער די אייסינג ווערט פאַרקיהלט. מיט מאַנדלען אינוועניג איז דאָס נאָך געשמאַקער.

קומיש ברויט.—פונ'ם זעלבען טייג מאַכט מען קומיש ברויט, אַריינשיטענדיג אַ סך מאַנדלען. באַקט אין אַ טיפען באַשמירטען חלה־בעקעלע. ווען אַן אַריינגעשטעקטע שטרוי קומט אַרויס ריין, איז דאָס „ברויט" פאַרטיג. נעהמט אַרויס פון בעקעלע, צושניידט אויף דינע שטיקלעך און שטעלט אַריין אין וואַרימען אויווען אויסצוטרוקענען.

פון דעם זעלביגען טייג קען מען אויך מאַכען פּלעצלעך, צימרינג־קעהקלעך, פּאַי־טייג, מאָפינס.

סטראָבערי ספּאָנדזש קעהק.

⅓ טעע־לעפעלע וועניל	2 אייער
1½ גלעזער האָול־וויעט מעהל	¾ גלאָז ברוינער צוקער
1½ טעע־לעפ. בעקינג פּוידער.	⅓ גלאָז וואַסער, זאַלץ

מאַכט צוויי קיילעכדיגע ספּאָנדזש קעהקס, צושלאָגענדיג צוויי אייער גאַנץ גוט און צוגעבענדיג ביסלעכוויים דריי־פערטעל גלאָז צו־לאָזענעם צוקער, קלאַפּענדיג די גאַנצע צייט, אַ דריטעל גלאָז וואַסער און אַ דריטעל טעע־לעפעלע גוטע וועניל. איצט גיט אַריין אַנדער־האַלבען גלעזער האָול־וויעט מעהל אויסגעמישט מיט אַנדערהאַלבען טעע־לעפעלעך בעקינג פּוידער און אַביסעלע זאַלץ. גיט עס צו אויך ביסלעכוויים צו די אייער, מישענדיג די גאַנצע צייט. גיסט אָן אין בעקע־לאַך און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען. און אָט אַזוי פערטיגט מען צו די סטראָבערים.

די סטראָבערים.

1 קוואָרט סטראָבערים	2 ווייסלעך, ברוינער צוקער.

רייניגט אוים אַ קוואַרט סטראָבעריס, צושניידט זיי אויף שטיק-לעך, באַצוקערט זיי מיט ברוינעם צוקער און לעגט זיי אוים צווישען די צוויי ספּאָנדזש קעהקס (איינער אויפ'ן אַנדערען), מאַכט אַ מערענג פון ווייסלעך, צושלאָגענדיג זיי שטייף און פאַרזיסענדיג זיי מיט ברוינעם צוקער; און שטעקט אָן גאָר פון אויבען גאַנצע סטראָבעריס.

פיעטשעס שאָרטקעהק (אַבריקאָסען).

1½ גלעזער האָול-וויעט מעהל	2 אייער, פּיעטשעס
2 פלאַכע לעפעלעך בעקינג פּוידער	½ גלאָז צוקער
2 עס-לעפעל פּוטער, אָדער בוימעל	אַביסעל ברוינער צוקער
¾ גלאָז מילך, אָדער וואַסער	צושלאָגענע סמעטאַנקע.

מישט אוים דאָס האָול-וויעט מעהל, די צוויי פלאַכע לעפעלעך בעקינג פּוידער, אַביסענקע זאַלץ מיט די צוויי עס-לעפעל צולאָזטער פּוטער, אָדער בוימעל און דריי-פערטעל גלאָז מילך, אָדער וואַסער, די צוויי צושלאָגענע אייער און צוקער. קאַטשעט אוים צוויי טייגלעך געגען אַ האַלבען אינטש דיק, באַשמירט די טייגלעך און לעגט זיי צו-זאַמען מיט די פעטע זייטען איינע אויף דער אַנדערער און באַקט זיי אין אַ פעטען בעקעלע, גיבענדיג זיי ביידע די זעלביגע פאָרמע.

דערוויילע צושניידט אָבגעשעהלטע פּיעטשעס אויף קליינע שטיק-לעך און באַצוקערט זיי. צונעהמט פאָרזיכטיג אויף צווייען די אוים-געבאַקענע טייגלעך, לעגט אוים די פּיעטשעס אויף איין בלעטעל, דעקט איבער מיט'ן צווייטען בלעטעל, צונויפדריקענדיג זיי לייכט. לעגט אוים העלפטען באַצוקערטע פּיעטשעס אויפ'ן אויבערשטען בלעטעל און דערלאַנגט. שטייף צושלאָגענע זיסע סמעטאַנקע אונטער די פּיעטשעס מאַכט דעם מאכל געשמאַקער און שעהנער.

סטראָבערי שאָרט קעהק מאַכט מען גראַד אַזוי ווי די פּיע-טשעס שאָרט קעהק.

פרוכט קעהק.

1 גלאָז פּוטער, 4 אייער	3 גלעזער האָול-וויעט מעהל
2 גלעזער ברוינע צוקער	2 טעע-לעפעלעך בעקינג פּוידער
1 גלאָז וואַסער.	1 טעע-לעפעלע צימרינג
½ פונט פייגען	¼טעע-לעפ. צומאָלענע נעגעלעך
2 גלעזער ברוינע ראָזשענקעס	½ טעע-לעפעלע נאָטמעג.

קריהמט אַ גלאָז פּוטער מיט צוויי גלעזער ברוינעם צוקער. גיט צו פיער גוט צוקלאַפּטע אייער. איצט מישט אוים דריי גלעזער האָול-וויעט מעהל מיט צוויי טעע-לעפעלעך בעקינג פּוידער, אַביסענקע זאַלץ, אַ טעע-לעפעלע צימרינג, אַ פערטעל טעע-לעפעלע צומאָלענע נעגעלעך, אַ האַלב טעע-לעפעלע נאָטמעג (מוסקאַט-נוס). גיט אַריין אָט די טרוקע-נע זאַכען, נאָר ביסלעכווייז, אין די אייער, צוגיסענדיג יעדעס מאָל אַבי-סעל וואַסער, ביז אַ גאַנץ גלאָז איז אַריינגעגאָסען געוואָרען, טוט נאָך אַריין אַ האַלב פונט פייגען און צוויי גלעזער ברוינע ראָזשענקעס,

ביידע צוהאַקט און איבערגעמישט מיט אַביסעל פון די דריי גלעזער מעהל. באַקט אין גוט באַשמירטען בעקען. דאָס מוז באַקען געגען אַ שעה און אַ האַלב. שטעכט אַריין אַ שטרוי, און ווען די שטרוי קומט אַרויס ריין, איז דאָס פאַרטיג.

פרוכט קעהק (חתונה קעהק).

1 פונט פוטער, 12 אייער	1 טעעלעפעל באַק סאָדע
1¼ פונט האָול וועיט מעהל	2 גאַנצע צוריבענע נאַטמעגס
1 פונט ברוינעם צוקער	¼ פונט געצוקערטע מאַראַנצען שאָלעכטס
1 פונט צוהאַקטע מאַנדלען	¼ פונט געצוקערטע לימענע שאָלעכטס
4 פונט ברוינע ראָזשינקעס	½ גלאָז מאָלעסעס
3 פונט געטריקענטע ווײַמפּערלעך	2 פונט געצוקערטען פאַין־עפּעל
1 פונט טעיטלען, 1 פונט פייגען	2 פונט געצוקערטע וויינשעל
½ גלאָז מאַראַנצען זאַפט	2 פונט געצוקערטע פערישקעס
2 עס לעפעל געמאָלענע צימרינג	
1 טעעלעפעל צומאָלענע נעגעלעך	

צושניידט אַלע פרוכטען אויף קליינע שטיקלעך. קריהמט די פוטער מיט'ן צוקער און מישט אוים מיט די צושלאָגענע אייער און שלאָגט גוט דורך. מישט גוט איבער די פרוכט איבערגעשאָטען מיט בלויז אַ האַלב פון דער מעהל און טוט אַריין אין צוקער אַריין. איצט מישט אוים די מאָלעסעס מיט דער מאַראַנצען זאַפט. מישט אוים דאָס איבעריגע מעהל מיט אַלע געווירצען און די סאָדע און גיט עס אַריין אין טייג אַריין: אַביסעל מעהל, דאַן אַביסעל פון די צומישטע מאָלעסעס, ביז אין גאַנצען פאַרטון.

איצט באַשמירט געוועקסט פּאַפּיר מיט פוטער און לעגט עס אוים אין גרויסע קיילעכדיגע בעקענס (די בעקענס מיט די קוימענס אין דער מיט זיינען גוט דערצו), און פילט אָן ביז דריי־פערטעל די הויך. באַקט אַ 4 שעה אין אַ ניט קיין הייסען אויווען (250 גראַד פאַרענהייט).

פאַרפּאַקט אין וואַקס־פּאַפּיר און ווען מען האַלט עס אין אַ פאַרדעקטער כלי, קאָן אַזאַ קעהק שטעהן מאָנאַטען לאַנג.

טשאָקאָלאַד לעער קעהק (פאַכען קעהק).

½ גלאָז פוטער, 2 אייער, זאַלץ	טשאָקאָלאַד פראָסטינג
2 גלעזער ברוינעם צוקער	1 אונץ ביטערען טשאָקאָלאַד
2 גלעזער האָול וויטע מעהל	½ גלאָז מילך, וואַנילאַ זאַפט.
2 טעע לעפעל בעיקינג פוידער	1 גלאָז שוואַרצע קאַפע.

קריהמט אַ האַלבע גלאָז פוטער מיט צוויי גלעזער ברוינעם צוקער, גיט אַריין צוויי צושלאָגענע אייער. צולאָזט אַ סקווער (אַן אונץ) ביטערען טשאָקאָלאַד אין אַ גלאָז הייסער שוואַרצער קאַווע און גיט צו אַ האַלבע גלאָז מילך און קיהלט אוים.

איצט מישט אוים צוויי גלעזער האָול־וויעט מעהל מיט צוויי טעעלעפעלעך גוטען בעקינג פוידער, זאַלץ, און טוט עס אַריין אין די אייער,

ביסלעכווייס צוגיסענדיג יעדעס מאָל די קאווע און מישענדיג שטאַרק, ביז אַלץ איז שוין אַריינגעמישט. אַביסעל ווענילא-זאַפט גיט צו אַ גוּ־טען גערוך, אָבער דאָס דאַרף מען פריהער אויסמישען מיט דער קאווע.

באַקט דעם לעער-קעהק אין צוויי באַשמירטע קיילעכדיגע בע־קעלעך, באַשיטענדיג פריהער די פעטע בעקעלעך מיט אַביסענקע מעהל, און אויסטרייסלענדיג צוריק דאָס מעהל, אַז נאָר אַביסענקע זאָל צו־שטעהן צו דער פעטקייט. מאַכט דערנאָך אַ טשאָקאָלאַד פראָסטינג, און אויב איהר ווילט אַ פילינג אויך (בלעטעל 568).

בערטאַ'ס לעער קעהק.

3 אייער, אַ גלאָז מילך	2 גלעזער האָול-וויעט מעהל
¼ גלאָז פוטער	2 טעע-לעפעלעך בעקינג פּוידער
1 גלאָז ברוינער צוקער	אַ פּאָדזש אייסינג.

צושלאָגט די אייער. קריהמט די פּוטער, מיט אַ גלאָז ברוינעם צוקער, גיט צו אַ גלאָז מילך און די צוויי גלעזער האָול-וויעט מעהל, פריהער אויסגעמישט מיט דעם בעקינג פּוידער, אַריינגעבענדיג ביס־לעכווייס, פריהער אַביסעל מילך, דערנאָך אַביסעל מעהל, ביז אין גאַנצען איז אַריינגעטאָן. צושלאָגט גוט און באַקט אין צוויי קיי־לעכדיגע קעהק-בעקעלעך, גוט באַשמירט און באַשאָטען מיט אַביסענ־קע מעהל. באַדעקט מיט אַ טשאָקאָלאַד פּאָדזש פראָסטינג אויבען און אינוועניג, אָדער מיט אַן אַנדער פראָסטינג.

ספּאָנדזש קעהק (לעקעך) נומער 1.

2 אייער	¼ טע-לעפעלע לימענע-זאַפט
1 גלאָז ברוינעם צוקער	1 גלאָז האָול-וויעט מעהל
⅓ גלאָז הייסע מילך אָדער וואַסער	1½ טע-לעפ. בעקינג פּוידער.

צוקלאַפּט גוט די געלכלעך פון צוויי אייער און שלאָגט דאַן גוט אוים מיט אַ גלאָז צולאָזטען ברוינעם צוקער. גיט צו אַ דריטעל גלאָז הייסע מילך (אָדער וואַסער), אַ פערטעל טעע-לעפעלע לימענע-זאַפט. דערצו גיט צו די שטייף-צוקלאַפּטע ווייסלעך און מישט צו אַ גלאָז האָול-וויעט מעהל, וועלכע איז פריהער אויסגעמישט געוואָרען מיט אנדערהאַלבען טעע-לעפעלעך בעקינג פּוידער. מישט פאָרזיכטיג, ניט צוברעכענדיג די פענכערעס פון די ווייסלעך. באַקט אין אַ באַשמיר־טען בעקען.

ספּאָנדזש קעהק נומער 2.

1 גלאָז ברוינעם צוקער	1½ גלאָז האָול-וויעט מעהל
1 טעע-לעפעלע ווענילא	3 פלאַכע טע-לעפ. בעקינג פּוידער
¾ גלאָז וואַסער	4 אייער.

צושלאָגט גאַנץ גוט די געלכלעך פון פיער אייער און גיט צו ביס־לעכווייס דאָס גלאָז צולאָזטען ברוינעם צוקער, שלאָגענדיג די גאַנצע צייט. מישט אַריין אַ טעע-לעפעלע ווענילא אין דריי-פערטעל גלאָז

וואַסער; איצט מישט אוים אנדערהאַלבען גלאָז האָול־וויעט מעהל מיט דריי פלאַכע טעע־לעפעלעך בעקינג פּוידער און פאַרמישט דאָס טייג אַט אַזוי: אין אַ שיסעל אַריין גיט אַביסעל פון דעם מעהל און דאַן פון די אייער, ווידער מעהל און דערנאָך ווידער די אייער, ביז אינגאַנצען איז פאַרטאָן. אָבער די גאַנצע צייט דאַרף מען דאָס גוט שלאָגען מיט'ן לעפעל. איצט גיט צו די גוט צוקלאַפּטע ווייסלעך, מישענדיג פאַרזיכטיג. באַקט אין אַ גוט באַשמירטען בעקען, אָדער אַ בעקען אויסגעשפּרייט מיט אָנגעשמירטע געגלעזט אָדער געוועקסט פּאַ־פּיר (פּאַרגאַמענט פּאַפּיר).

אמת'ער ספּאָנדזש קעהק (לעקעך).

6 אייער	1 גלאָז האָול־וויעט מעהל
1 גלאָז ברוינעם צוקער	דאָס געלע פון דער שאָלעכטס פון
1 עס־לעפעל לימענע־זאַפט	½ לימענע.

צושלאָגט גוט די געלכלעך פון די אייער, גיט צו דעם צולאָזענעם צוקער ביסלעכוויים, שלאָגענדיג די גאַנצע צייט מיט אַן אייער־שלאָגער, וואָס האָט אַ רעדעל (א דאואווער אייער־שלאָגער), גיט צו דעם עס־לעפעל לימענע־זאַפט און דאָס אָנגעריבענע געלע פון אַ האַלבער לימע־נע. דערווייל צושלאָגט, ביז אַ שטייפער פיענע, די זעקס ווייסלעך, שניידט זיי אַריין פאַרזיכטיג מיט'ן לעפעל און די געלכלעך צוזאַמען מיט אַ גלאָז האָול־וויעט מעהל. באַקט אין אַ באַשמירטען בעקען אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען (375 גראַד היץ פאַרנהייט).

שוראַם נוס קעהק.

½ פונט וועלשענע נים־יאָדרעס	6 אייער
1 גלאָז ברוינעם צוקער	2 עס־לעפעל האָול־וויעט חלה־
¼ גלאָז שטאַרקע שוואַרצע קאַווע	ברעקלעך.

צומאָלט די נים צוזאַמען מיט די האָול־וויעט ברעקלעך. מישט אוים דעם צוקער מיט די געלכלעך און קלאַפּט גוט דורך; גיט אַריין די נים, די ברעקלעך און די קאַווע. איצט מישט אַריין די שטייף צו־שלאָגענע זעקס ווייסלעך און באַקט אַ 45 מינוט אין אַ צימליך הייסען אויווען. מאַכט צוויי לעערס.

באַדעקט מיט אַ פּוטער פראָסטינג און פילינג (בלעטעל 569).

נוס קעהק נומער 2.

1¼ גלאָז האָול־וויעט מעהל	⅓ גלאָז פּוטער
¼ טע־לעפ. קרים אָוו טאַרטאַר	¾ גלאָז ברוינעם צוקער
1½ טע־לעפ. בעקינג פּוידער	¼ גלאָז מילך
½ גלאָז שטיקלעך נים.	4 צושלאָגענע ווייסלעך

קריהמט די פּוטער מיט'ן צוקער. גיט צו דאָס מעהל גוט דורכ־געמישט מיט'ן בעקינג פּוידער און דעם קרים אָוו טאַרטאַר. גיט דאָס

אריין ביסלעכווייס אין צוקער אריין, יעדעס מאָל צוגיסענדיג אביסעל פון דעם פערטעל גלאָז מילך און מישענדיג די גאַנצע צייט. וואַרפט איצט אריין די האלבע גלאָז ניס, צושניטענע אויף קליינע שטיקלעך. ענדליך גיט צו די פיער שטייף צושלאָגענע ווייסלעך. באַקט אין א באַשמירטע בעקעלע אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען. אַט דעם קעהק איז גוט צו באַדעקען מיט מאקא פראָסטינג (בלעטעל 569) און פון די געלכלעך מאכט מירבל קיכלעך (בלעטעל 580), אָדער א סאַלאַד דרעסינג (בלעטעל 532), אָדער וואָס איהר ווילט.

מאַראַנצען קעהק.

¾ גלאָז פוטער	2 אייער
1½ גלאָז ברוינער צוקער	דאָס אָנגעריבענע געלע פון א מאַראַנץ
2 גלעזער האָול וועיט מעהל	½ גלאָז מאַראַנצען זאַפט
3 טעע לעפעל בעיקינג פוידער	⅓ גלאָז מילך
זאַלץ	

קריהמט די דריי פערטעל גלאָז פוטער מיט אנדערהאַלבען גלאָז ברוינעם צוקער. צושלאָגט צוויי אייער און גיט זיי צו דעם צוקער. רייבט אראָב דאָס געלע פון א גוט אויסגעפּאַרעטען מאַראַנץ און מישט דאָס אוים מיט א האלבער גלאָז מאַראַנצען-זאַפט און גיט דאָס אויך צו. איצט מישט אוים די צוויי גלעזער האָול-וויעט מעהל מיט די דריי פלאַכע טעע-לעפעלעך גוטען בעקינג פוידער, שיט ביסלעכווייס אריין דאָס מעהל, צוגעבענדיג אַלעמאָל אביסעל מילך, ביז מען גיסט אוים א דריטעל גלאָז מילך. פאַרגעסט ניט קיין זאַלץ. אויסגעמישט מיט ניס, איז דאָס א מאכל. באַקט אין א בעקען און באַדעקט מיט עפּעס א פראָסטינג (בלעטעל 568).

קעהק מיט קאָקאָנאָט פראָסטינג.

½ גלאָז פוטער	2½ גלאָז האָול וועיט מעהל
1½ גלאָז ברוינער צוקער	3 טעע לעפעל בעיקינג פוידער
4 ווייסלעך	1 גלאָז מילך
1 גלאָז קאָקאָונאט לאָקשען	1 טעע-לעפעל וואַנילא
זאַלץ	פראָסטינג.

קריהמט א האלבע גלאָז פוטער מיט אנדערהאַלבען גלאָז ברוינעם צוקער. מישט צוזאַמען צוויי און א האלב גלאָז האָול-וויעט מעהל מיט דריי טעע-לעפעלעך בעקינג פוידער און שפּרענקעלט אריין אביסענקע זאַלץ. גיט דאָס אריין ביסלעכווייס אין דעם צולאָזטען צוקער אריין צוזאַמען מיט'ן גלאָז מילך, פריהער אויסגעמישט מיט א טעע-לעפעלע וואַנילא. שלאָגט דאָס טייג פריהער גוט איבער און גיט צו די פּיענע פון די גוט-צושלאָגענע ווייסלעך פון די פיער אייער און באַקט אין צוויי באַשמירטע קיילעכדיגע בעקעלעך. איצט מישט אריין א גאַנצע גלאָז צומאָלענע קאָקאָ-נאָט אין עפּעס א פראָסטינג און באַדעקט פון אויבען.

אינגבער קעהקס.

1) גיסט אַרויף אַ ½ גלאָז זודיגע וואַסער אויף 2 עס-לעפּעל פּו־טער. גיט צו אַ גלאָז מאַלעסעס, אויסגעמישט מיט אַ האַלב טעע-לעפּע־לע באַק-סאָדע, אַ האַלב טעע-לעפּעלע געמאָלענעם אינגבער, אַביסענקע זאַלץ און גענוג האָול-וויעט מעהל, אַז עס זאָל ווערען אַ שיטער טייג. באַקט עס אין אַ פלאַך בעקעלע אין ניט קיין זעהר הייסען אויוועז. עסט מיט פּוטער.

2) מישט גוט צוזאַמען 3 גלעזער האָול-וויעט מעהל מיט צוויי טעע-לעפּעלעך בעקינג פּוידער, אַביסענקע זאַלץ און אַ פּול לעפּעלע דזשינדזשער (אינגבער). שלאָגט גוט איבער דריי פערטעל גלאָז גוטען בוימל מיט אַ גלאָז ברוינעם צוקער און אַ גלאָז מאַלעסעס, צו וועלכען מען האָט פריהער צוגעגעבען אַ טע-לעפּעלע באַק-סאָדע, צולאָזט אין אַביסענקע ווארימער וואַסער. צוקלאַפּט זעהר גוט צוויי אייער און מישט זיי אויס מיט די נאַסע זאַכען. איצט מישט אַלץ צוזאַמען, גיסט אין טייג אַריין אַ גלאָז קאָכיגע וואַסער און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויוועז.

3) קריהמט אַ ½ גלאָז פּוטער, אָדער קריסקאָ, אָדער די אַנדע־רע ועדזשעטייבעל פעטקייטען און גיט צו אַ גלאָז ברוינעם צוקער. און גיט צו צוויי גוט צושלאָגענע געלכלעך. איצט מישט גוט אויס צוויי גלעזער האָול-וויעט מעהל מיט דריי פלאַכע טעע-לעפּעלעך בעקינג פּוידער, זאַלץ צום טעם און צוויי פלאַכע טעע-לעפּעלעך צומאָלענעם אינגבער (דזשינדזשער). טוט אַריין אָט די טרוקענע זאַכען אין דעם צוקער ביסלעכווייס, גיבענדיג פריהער אַביסעל מעהל און דערנאָך אַביסעל מילך. מישט גאַנץ גוט די גאַנצע צייט. איצט מישט אַריין די שטייף צושלאָגענע צוויי ווייסלעך, גיסט דאָס טייג אַריין אין צוויי קיילעכדיגע, גוט באַשמירטע בעקעלעך און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויוועז (אַ 350 גראַד היץ). אויבען קאָן מען דערנאָך נאָך אויס־שפּרייטען מיט אַ פראָסטינג (בלעטעל 568).

מאָלעסעס קאָרן קעהק.

1 גלאָז האָול ווהיעט מעהל	2 עס לעפּעל פּוטער
2 גלעזער געלע מעהל	1 גלאָז זויער מילך
½ גלאָז מאַלעסעס, 1 איי	1½ גלאָז פרישע מילך
½ גלאָז ברוינער צוקער	1½ טעע-לעפּעל באַק סאָדע

מישט צוזאַמען אַלע מאַטעריאַלען, אַחוץ דאָס האָול-וויעט מעהל מיט דער סאָדע און דאָס איי, און קאָכט אַ פינף און צוואַנציג מינוט אין אויבערשטען טעפּעל פון דאָבעל-בוילער, פריהער אויפקאָכענדיג די קאַשע אויפ׳ן פלאַם און מישענדיג גאַנץ אָפט. קיהלט אויס. איצט מישט אויס דאָס האָול-וויעט מעהל מיט דער סאָדע און טוט עס אַריין אין דער קאַשע. שלאָגט אַריין דאָס איי, קאָכט נאָך אַביסעל, דאַן לעגט אויס אין אַ פלאַך , גוט באַשמירט בעקעלע און באַקט.

קאַרטאָפּעל טשאָקאָלאַד קעהק.

⅓ גלאָז פּוטער
1 גלאָז ברוינער צוקער
2 אייער
1 גלאָז האָול ווהיעט מעהל
1⅓ טעע-לעפעל בעיקינג פּוידער
הייסע צוקוועטשטע קאַרטאָפּעל.
1 אונץ ביטערער טשאָקאָלאַד
¼ גלאָז פרישע מילך
½ טעע-לעפעל צימרינג
½ טעע-לעפעל נאַטמעג
1 טעע-לעפעל וואַנילא
½ גלאָז צושטויסענע נים.

קריהמט צוזאַמען אַ דריטעל גלאָז פּוטער מיט אַ האַלב גלאָז ברוינעם צוקער. גיט צו די געלכלעך פון צוויי אייער, גוט דורכגעשלאָגען מיט נאָך אַ האַלבער גלאָז צוקער. איצט גיט אַריין אַ קאַרגע גלאָז הייסע צוקוועטשטע קאַרטאָפּעל, אַן אונץ ביטערען טשאָקאָלאַד, וועלכער איז פריהער צולאָזט געוואָרען איבער הייסער וואַסער. גיט צו אַ פערטעל גלאָז פרישע מילך און צו האַלבע טעע-לעפעלעך געמאָלענע צימרינג און נאַטמעג. גיסט צו אַ לעפעלע וועניל עקסטראַקט, און מישט אַריין אַ גלאָז האָול-וויעט מעהל, וועלכע איז פריהער גוט דורכגעמישט געוואָרען מיט קאַרגע צוויי טעע-לעפעלעך בעקינג פוידער. צום לעצט גיט אַריין די גוט צושלאָגענע צוויי ווייסלעך. שלאָגט גאַנץ גוט דורך און קנעט אַריין אַ האַלבע גלאָז צושטויסענע נים, דורכגעשאָטען מיט אַביסעל מעהל. באַקט אין אַ באַשמירטען חלה-בעקעלע, ניט אין קיין שטאַרק הייסען אויוועז.

פראָסטינג און פילינגס פאַר קעהק

גראָד ווי אַ שעהן צימער נויטיגט זיך עשרט אין שעהנער באַפּוצונג, אום ערשט צו ווערען ריכטיג אָנציהענד, אַזוי, זעהט עס אויס, איז אַ קעהק ערשט נאָר דאַן שעהן און אָנציהענד, ווען ער איז באַפּוצט מיט אַ צודעק פון נייעם צוקער.

די צודעקען רופט מען אין ענגליש „פראָסטינג", אָדער „אייסינג". אַט די נעמען קומען מן-הסתם פון דעם ווייסען צוקער, וועלכער זעהט אויס, ווי אייז; אָבער אַזוי ווי אין אונזער גאַנצער קאָלעקציע קעהקס גיבען מיר נאָר ברוינעם צוקער, וועט אונזער „אייז" מוזען זיין ברוין, סיידען מען וועט איהם באַדעקען מיט דעם ווייסען „שנעה" פון קאָקאָנאַט לאָקשען.*)

טשאָקאָלאַד פאָדזש פראָסטינג.

1¼ גלאָז ברוינער צוקער
⅓ גלאָז טרוקענע קאָקאָו
2 עס-לעפעל מילך
1½ עס-לעפעל פּוטער
½ טעע-לעפעלע וועניל
זאַלץ.

מישט צוזאַמען פינף פערטעל גלאָז ברוינעם צוקער און אַ דריטעל

*) אין די דעפּאַרטמענט סטאָרס זיינען פאַראַן רעהרלעך, ווי בייסיקעל פּאָמפּס, אין וועלכע מען לעגט אַריין די פראָסטינג און מען באַפּוצט אַ קעהק (פראָסטינג טיובס. וועגען צוקער-טערמאָמעטער, זעהט „קענדי").

גלאָז טרוקענע קאַקאָו (פּוידער) און גאָר אַ קאַפּיטשקע זאַלץ. גיט צו 2 עס־לעפעל מילך און קאָכט, ניט מישענדיג, ביז דער טערמאָמעטער דערגרייכט 238 גראַד, אָדער ווען אַ טראָפּען אַריינגעוואָרפען אין קאַלט וואַסער ווערט אַ ווייך קיילעכעל. איצט גיט צו אנדערהאַלבען עס־לעפעל פּוטער. נעהמט עס צו פון פייער און קלאַפּט דורך ביז מען פיהלט, אַז עס ווערט שוין געדיכט. קיהלט אַביסעל אוים און שפּרייט עס דאַן אויס אויפ'ן קעהק. ביים שלאָגען קאָן מען אַריינגיסען אַ האַלב לעפעלע פון דער בעסטער ווענילא. פאַר פילינג איז דאָס אויך גוט.

מאָקא פראָסטינג.

⅓ גלאָז פּוטער — 1 עס־לעפעל קאַקאָו
1½ גלאָז ברוינער צוקער — שטאַרק־שוואַרצע קאַפע.

קריהמט צוזאַמען אַ דריטעל גלאָז פּוטער און אנדערהאַלבען גלאָז ברוינעם צוקער, צוגעבענדיג דעם צוקער ביסלעכווייז. גיט צו אַן עס־לעפעל קאַקאָו און דאַן דאַן טראָפּען נאָך טראָפּען הייסע, זעהר שטאַרקע שוואַרצע קאַווע, ביז דאָס איז פון אַזאַ געדיכטקייט, אַז עס זאָל ניט אַראָברינען פון דעם קעהק. שלאָגט גוט איבער און שפּרייט עס אי־בער'ן קעהק. טאָמער איז דאָס שיטער, גיט נאָך צו צוקער און שלאָגט ווייטער.

קאָקאָנאָט פראָסטינג.

2 גלעזער ברוינער צוקער — 1 טעע־לעפעל פּוטער
קאָקאָונאַט לאָקשען — 1 טעע־לעפעל ווענילא, אָדער
2 עס־לעפעל מילך — ½ טעע־לעפעל לעמאָן עקסטראַקט.

קאָכט צוזאַמען צוויי גלעזער ברוינעם צוקער און די צוויי עס־לעפעל מילך. קאָכט ביז 238 גראַד פאַרנהייט. גיט צו דאָס טעע־לעפעלע פּוטער און קאָכט ווייטער אַביסעל. גיט אַריין אַ טעע־לעפעלע ווענילא, אָדער אַ האַלב טעע־לעפעלע לעמאָן עקסטראַקט. קיהלט אוים. באַדעקט דעם קעהק און שיט איבער געדיכט מיט קאָקאָ־נאַט לאָקשען.

האָניג פראָסטינג.

1 גלאָז האָניג — צוויי ווייסלעך פון אייער.

קאָכט אויף אַ גלאָז האָניג ביז 238 גראַד היץ און נעהמט אַוועק פון פייער און לאָזט אויסקיהלען. דערווייל צושלאָגט די ווייסלעך פון צוויי אייער, ביז אַ פּיענע. גיסט דעם האָניג מיט אַ דינעם שטראָם איבער די ווייסלעך, מישענדיג די גאַנצע צייט, ביז דאָס ווערט געדיכט. קיהלט גוט אוים. באַשמירט דעם קעהק.

שוראַס פּוטער פראָסטינג.

2 עס־לעפעל פּוטער — 1 גלאָז ברוינער צוקער
1 געלכעל פון אַן איי — ווענילא.

קריהמט די פּוטער מיט'ן צוקער ביז דער צוקער איז צולאָזט.

שלאָגט אַריין דאָס געלכעל און אַביסענקע וועניל און מישט גוט אויס. לעגט אַריין אין פראַסטינג טיוב און דריקט אַרויס, מאַכענדיג אַלערליי מוסטערען אויפ'ן קעהק. טאָמער וויל מען אַ פילינג אויך, נעהמט אַ פערטעל פונט פוטער און אַ גלאָז און אַ פערטעל צוקער.

פּאַיס (טאָרטען)

פּאַיס זיינען אַן אַנגענעהמער צוגאָב צום מאָלצייט איבער דעם ערפרישענדען געשמאַק פון די פרוכט, פון וועלכע די מעהרסטע פון זיי ווערען געמאַכט. אָבער זעהר פיעל מענשען האָבען זיך איינגערעדט, אַז פּאַי איז ניט קיין געזונט עסען. דאָס איז דערפאַר, ווייל פיעל פרויען מאַכען די טייגלעך צו פעט און צו נאָס. אַמאָל קאָן מען טאַקע צום מויל ניט נעמען דאָס אונטערשטע טייגעל, ווייל עס איז דורכגעווייקט מיט נאַסקייט.

און ווען טייג איז צו פעט, איז עס טאַקע ניט געזונט, ווייל די פעטקייט דינט אַלס אַ צודעק אויפ'ן עסען, און די מאַגען-זאַפטען קאָנען ניט צוקומען, קאָנען ניט דורכדרינגען לייכט דאָס עסען אַליין. ווער ווייס ניט, אַז ווען מען וויל אייזען פאַרהיטען פון זשאַווערען, באַדעקט מען עס מיט פעטס. דער אָקסידזשען פון דער לופט, וועלכער „פרעסט" אייזען, קען שוין צו איהם ניט צוקומען. דאָס זעלביגע טרעפט מיט די מאַגען-זאַפטען. צו פיעל פעטס אין עסען דערלאָזען די זאַפטען ניט „איינצובייסען" דאָס עסען.

פעטס לעגט מען אין טייג אַריין, אום ניט צו דערלאָזען די קראַכמאָל קיילעכלעך צוגעקלעפּט צו ווערען איינער צום אַנדערען, און ווען זיי זיינען ניט צוגעקלעפּט, טיילען זיי זיך לייכט אָב איינס פון דאָס אַנדערע, און מיר רופען דאָס מירביג, קרוכלע. אַחוץ דעם גיט טאַקע די פעטקייט צו אַ געוויסען טעם אויך. עס מאַכט דאָס טייג רייכער. אָבער צו פיעל פעטקייט איז ניט אַ געווינשטע זאַך איבער די אויבענדערמאָנטע אורזאַכען.

אָבער ווען מען היט אָפּ דעם כלל, אַז קיין צו פעט טייג זאָל מען ניט מאַכען, און ווען מען געדענקט נאָך צוצובאַקען פריהער דאָס טייגעל, איידער מען פילט עס אָן מיט נאַסע זאַכען, ווי צ. ב. צוקוועטשטע פלוימען, יאַגאַדעס, וואָס לאָזען פון זיך וואַסער, פאַרזיכערט מען שוין דעם פּאַי געגען אַ נאַס אונטערטייגעל.

ביים קאַטשען אַ טייגעל פאַר אַ פּאַי איז גוט צו געדענקען, אַז טאָמער מאַכט מען דאָס טייג צו שיטער און נאָס צום קאַטשען, טאָר מען ניט צוגעבען בלויז מעהל, ווייל דאַן ווערט שוין דאָס טייג אַנדערש. מען דאַרף אַביסעל מעהל איינרייבען מיט פעטקייט און אפשר צוקער אויך, און ערשט דאַן קנעטען אין דעם דאָס נאַסע טייג.

ווען מען דאַרף אָפּבאַקען אַן אונטער-טייגעל פאַר אַ פּאַי פון נאַסע זאַכען, ווי האָקעלבערי פּאַי, צ. ב., איז זעהר ראַטזאַם דאָס קיילעכ-

דיגע טייגעל אויסצושפּרייטען אויף דער באַשמירטער אונטערשטער זייט פון'ם טעלער און עס אַזוי אָפּבאַקען, דאַן עס אַריינלעגען אינווע־ניג אין באַשמירטען פּאַי־טעלער (בעקעלע) און עס אָנפילען מיט דעם געפילעכטס. פאַר קליינע טאַרטלעך איז אויך גוט אַזוי דאָס טייג צוצופּערטיגען, פריהער אָפּבאַקענדיג די שיסעלעך אויף די אונטער־שטע זייטען פון דעם מאַפין־בעקעלע און דערנאָך זיי אַריינשטעלען אינוועניג אין מאַפין־בעקעלע און אָנפילען זיי, צודעקענדיג זיי מיט פּאַסיקלעך טייג.

נאָכע פּאַים און אפילו אַנדערע אויך איז בעסער צו באַדעקען מיט פּאַסיקלעך טייג, ווי מיט אַ גאַנץ טייגעל. די פּאַרע געהט בעסער אַרויס און עס איז טאַקע שעהנער אויך.

ווענען אַנדערע פּרינציפּען ביים באַקען זעהט בלעטעל 546.

עפּעל פּאַי.

ווייניגע עפּעל	פּוטער
ברוינער צוקער, צימרינג	קאַקאָונאַט לאָקשען, אָדער ניס
ראָזשינקעס	אַ פּעט טייגעל.

פון דעם האָול־וויעט טייג (בלעטעל 560) קאַטשעט אויס אַ בלע־טעל און לעגט עס אויס אין אַ באַשמירטען פּאַי־טעלער. צושנייד ווייניגע עפּעל אויף דינע שטיקלעך, מישט זיי אויס מיט ברוינעם צו־קער, צימרינג און אויסגעוואַשענע און צוהאַקטע ראָזשענקעס. פילט אָן דאָס טייגעל, שטעקט אָן פּיצלעך פּוטער, באַשיט מיט קאַקאָ־נאַט לאָקשען, אָדער שטיקלעך ניס און דעקט איבער מיט גראַדקעס פון פּאַסיקלעך טייג. באַקט פריהער אין אַ הייסען אויוון און אין זעקס מינוט אַרום דרעהט אַביסעל איין דעם גאַז און לאָזט דערבאַקען.

ראָזשינקעס פּאַי.

1 פונט ראָזשינקעס	דאָס געלע פון אַ לימענע
1 ווייניגער עפּעל, פּוטער	ברוינער צוקער, צימרינג.
די זאַפט פון אַ מאַראַנץ	ניס, אָדער קאַקאָונאַט לאָקשען.

צוהאַקט אַ פונט גוט אויסגעוואַשענע, ברוינע ראָזשענקעס, אָהן קערלעך; האַקט דאַן אַריין אַ ווייניגען עפּעל, רייבט אַריין דאָס אוי־בערשטע געלע פון אַ גאַנצער לימענע. גיט צו ברוינעם צוקער צום טעם, ניס אָדער קאַקאָ־נאַט לאָקשען, צימרינג; און קוועטשט אַריין די זאַפט פון אַ מאַראַנץ, און פילט אָן דאָס טייגעל (ווי אין עפּעל פּאַי). שטעקט אָן פּיצלעך פּוטער, דעקט איבער מיט ניס און לעגט אויס פּאַסיקלעך טייג אין גראַדקעס. באַקט אין הייסען אויוון די ערשטע זעקס מינוט און דערבאַקט אין אַ קיהלערען אויוון.

האָקעלבערי פּאַי (בלויע יאַגאַדעס).

1 קוואָרט האָקעלבערים	פּעט טייג
1 גלאָז ברוינער צוקער	אַביסעל מעהל.

וואַשט אויס אַ קוואַרט האַקעלבעריס און זייעט זיי גוט אָפּ. שיט איבער מיט מעהל, אַזוי אַז יעדער בערי זאָל זיין דערמיט אַביסעל באַ-דעקט. שיט איבער מיט אַ גלאָז ברוינעם צוקער. לעגט אויס אין אַ פּאַי טעלער אויפ'ן פּעטען טייגעל, דעקט צו מיט נאָך אַ טייגעל און באַקט אַ שעה. מען מעג איבערלעגען גראַדקעס, אָדער לאָזען אָפען. קוועטשט אַרום דאָס טייג הויכליך, אַז די זאַפט זאָל ניט קאָנען אַרויס-רינען.

פלוימען פּאַי.

1 פונט פלוימען
½ גלאָז ברוינער צוקער
פּוטער, צימרינג
1 לימענע
1 עס-לעפעל האָול וועיט מעהל
ניס, אָדער קאָקאָונאַט לאָקשען.

קאָכט אָפּ די געטרוקענטע פלוימען אין גענוג וואַסער, אַז עס זאָל בלייבען אַ גלאָז יויך. נעהמט אַרויס די קערלעך און צוקוועטשט די פלוימען גוט. רייבט אַריין דאָס געלע פון אַ גאַנצער לימענע, קוועטשט אַריין די גאַנצע זאַפט פון דער לימענע, גיסט צוריק אַריין די אָפּגעזיגענע יויך; מישט צו אַ עס-לעפעל האָול-וועיט מעהל, אַ האַלב גלאָז ברוינעם צוקער, אַביסענקע צימרינג און לעגט אויס אויפ'ן טייגעל אין טעלער. שטעקט אַ שטיקלעך פּוטער, שיט נאָך אָן פון אויבען ניס, אָדער קאָקאָ-נאַט לאָקשען און באַקט פריהער אין אַ הייסען אויווען און דערנאָך אין אַ קיהלערען. מען מעג דעם פּאַי איבער-דעקען מיט פּאַסיקלעך טייג.

צובראָקטע טייטלען זיינען אויך גוט פאַר אַזאַ פּאַי. טוט מיט די טייטלען דאָס זעלביגע, ווי מיט די פלוימען.

קאָרענט פּאַי (געטרוקענטע ווייַנפּערלעך).

1 פונט געטריקענטע ווײמפּערלעך
1 לימענע; פּוטער
½ גלאָז חלה ברעקלעך
ברוינער צוקער
ניס, אָדער קאָקאָונאַט לאָקשען

וואַשט אויס די ווײמפּערלעך, קלייבט זיי איבער און לאָזט זיי ווייקען אין אַביסענקע וואַסער אַ ווײלע. שעהלט אָפּ אַ לימענע און קאָכט זי, ביז זי ווערט ווייך. האַקט איין די ווײמפּערלעך מיט דער לימענע, צוזאַמען מיט אַ האַלבער גלאָז האָול-וועיט חלה-ברעקלעך, וועלכע זיינען באַנעצט מיט דעם ביסעל וואַסער פון די איינגעווייקטע ווײמפּערלעך. שיט צו ברוינעם צוקער צום טעם. פילט אָן דאָס האָול-וועיט טייג אין פּאַי טעלער, שטעקט אָן שטיקלעך פּוטער, באַדעקט מיט ניס, אָדער קאָקאָ-נאַט לאָקשען. דעקט איבער מיט פּאַסיקלעך טייג און באַקט.

ווײנשעל פּאַי.

1 פונט ווײנשעל. שטיקלעך פּוטער
1 גלאָז ברוינער צוקער
3 עס-לעפעל וואַסער
2 עס-לעפעל האָול-וועיט מעהל

פּילט אָן אַ פּאַי־טעלער מיט דעם זעלביגען טייג ווי באַשריבען אויף בלעטעל 560 און באַדעקט מיט רויע, זויערע, רויטע ווײַנשעל (אָהן די קערלעך), וועלכע זיינען פריהער אויסגעמישט געוואָרען מיט אַ גלאָז ברוינעם צוקער און צוויי עס־לעפּעל מעהל. גיסט אַריין אַ דריי עס־לעפּעל וואַסער, שטעקט אַן שטיקלעך פּוטער און דעקט איבער מיט אַ דין טייגעל. שטעכט דורך מיט אַ מעסער אין עטליכע פּלעצער און באַקט פריהער אין אַ הייסען אויווען און דערבאַקט אין אַ קילערען.

מערענג לעמאָן פּאַי. נומער 1.

5 עס־לעפּעל האָול וזהיעט מעהל   1 עס לעפּעל פּוטער, אָדער בוימעל
1 גלאָז ברוינער צוקער   1 לימענע
1 גלאָז קאָכיגע וואַסער   3 אייער
4 עס־לעפּעל ברוינער צוקער

מישט צוזאַמען פינף עס־לעפּעל האָול־וויעט מעהל מיט אַ גלאָז ברוינעם צוקער און אַביסעלנקע זאַלץ און מישט עס לאַנגזאַם אויס מיט אַ גלאָז קאָכיגער וואַסער. גיט צו אַן עס־לעפּעל פּוטער, אָדער בוימעל, און דאָס אָנגעריבענע געלע פון אַ גאַנצער לימענע און קאָכט דאָס לאַנגזאַם אין דאָבל־בוילער אַ פופצעהן מינוט. גיט אַריין די זאַפט פון דער גאַנצער לימענע און די צושלאָגענע געלכלעך פון דריי אייער, אַריינמישענדיג זיי זעהר שנעל. קיהלט אויס און לעגט אויס אויף אַ געבאַקען פּאַי־טייגעל און באַקט. איצט צושלאָגט די ווייסלעך, ביז אַ פּיענע, מישט צו פיער עס־לעפעל ברוינעם צוקער, באַדעקט דעם אָפּגעבאַקענעם פּאַי און שטעלט אַריין אין הייסען אויווען צוצוברוינען דעם מערענג. מען קאָן אָט די פּילינג אויך אַריינלעגען אויף ניט קיין געבאַקענעם טייגעל אין פּאַי־טעלער.

מערענג לעמאָן פּאַי נומער 2.

2 לימענעס   3 אייער
דאָס אָנגעריבענע געלע פון איין לימענע   1 גלאָז ברוינער צוקער
¼ גלאָז פּוטער
1 עס־לעפּעלע ברוינער צוקער

מישט אויס דריי צושלאָגענע געלכלעך פון אייער מיט אַ גלאָז ברוינעם צוקער. גיט צו נאָר צוויי ניט קיין צושלאָגענע ווייסלעך פון די דריי אייער. איצט קריהמט אַ פערטעל גלאָז פּוטער, ביז דאָס ווערט ווי אַ סמעטאַנקע, גיט צו לאַנגזאַם די אייער מיט׳ן צוקער, מי־שענדיג גוט. מישט צו די זאַפט פון די צוויי לימענעס און דאָס אָנגע־ריבענע געלע פון איין לימענע און קאָכט דאָס אין אַ דאָבעל־בוילער, מישענדיג ביז דאָס ווערט געדיכט. קיהלט אויס און לעגט דאָס אויס אויף אַן אָפּגעבאַקענעם פּאַי־טייגעל. צושלאָגט דאָס דריטע ווייסעל מיט אַן עס־לעפּעל ברוינעם צוקער און מאַכט אַ מערענג און שטעלט אַריין אין אויווען צוצוברוינען.

קרענבערי מערענג פאי (זשוראוועגע).

1¾ גלאז ברוינער צוקער
¾ גלאז וואסער
4 גלעזער קרענבערים
1 טעע-לעפעלע וועגילא
א פעט טייגעל
2 עס-לעפעל האָול וועיט מעהל
4 אייער
2 עס-לעפעל קרענבערי זאפט
2 עס-לעפעל פוטער
4 עס-לעפעל ברוינער צוקער

קרענבערים זיינען זעהר געזונט. זיי האבען אין זיך א סך ניצ־ליכע מינעראלען. די מאָדע איז צו עסען קרענבערים אין געווייסע יום־טובים, אָבער אַט די יאַגאָדעס וואלט מען געדארפט עסען דאָס גאַנצע יאָהר. עס וואָלט געוועזן ווינשענסווערט זיי אָוועקצושטעלען אויפ'ן ווינטער, ווי מען שטעלט אוועק אַנדערע עסענס, און דאן קאָן מען פון זיי מאכען פארשיידענע פּאַיס, טאָרטען, סאָוסעס, געטראַנקען און אזוי ווייטער.

אַט מאכט א מערענג-פּאַי. קאָכט אָפּ אַ סיראָפּ פון 1¾ גלאָז ברוינעם צוקער און ¾ גלאָז וואסער, גיט צו פיער גלעזער קרענבערים, קאָכט ביז ווייך, שטעלט אַביסעל אויסקיהלען. איצט מישט גוט אוים צוויי עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל מיט אַביסענקע זאלץ און די געלכלעך פון די פיער אייער, גיט צו צוויי עס-לעפעל זאפט פון די אָפּגעקיהלטע קרענבערים און מישט אוים. טוט אריין די קרענבערים און קאָכט צוזאמען א פּאָר מינוט; לעגט אריין צוויי עס-לעפעל פוטער און א לעפעלע גוטע וועגילא זאפט און שטעלט אויסקיהלען. ווען שוין קאַלט, לעגט דאָס אוים אויף א גוט, פעט אָפּגעבאַקט טייגעל אין פּאַי־טעלער, באַדעקט מיט א מערענג פון די גוט צושלאָגענע פיער וויים־לעך, אויסגעמישט מיט פיער עס-לעפעל ברוינעם צוקער. שטעלט אריין אין ניט קיין שטארק הייסען אויוועז פאר דעם מערענג פאַר־האַרטעוועט און צוגעברוינט צו ווערען.

קרענבערי און ניס פּאַי.

1 גלאָז קרענבערים
½ גלאָז ברוינע ראָזשינקעס
½ גלאָז שטיקלעך ניס
½ גלאָז וואסער
1 עס-לעפעל האָול וועיט מעהל
1 גלאָז ברוינער צוקער
½ גלאָז צוהאַקטע עפּעל
א רוי פּאַי טייגעל.

צומאָלט אין א מילכעל א גלאָז רויע קרענבערים, א האלבע גלאָז ברוינע ראָזשענקעס, אָהן קערלעך, און א האלבע גלאָז שטיקלעך ניס. גיט צו גאָר אַביסענקע זאלץ, אַן עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל, א גלאָז ברוינעם צוקער, א האלבע גלאָז צוהאַקטע עפּעל. מישט גוט איבער, לעגט דאָס אוים אויף א רוי פעט טייגעל אין א פּאַי-טעלער, גיסט אריין א האלבע גלאָז וואסער, דעקט איבער מיט נאָך א טייגעל, שטעכט איין מיט א מעסער אין א פּאָר פלעצער און באַקט.

קווינס פּאַי (ארץ ישראל עפּעל).

קווינסעם	2 ווייסלעך פון אייער
ברוינער צוקער	טייג.

שעהלט אָפּ און שניידט אַרויס דאָס האַרץ פון עטליכע קווינסעם, און קאָכט זיי ביז ווייך, קוועטשט דורך אַ דורכשלאַג און מישט אויס מיט ברוינעם צוקער צום טעם, און באַקט דאָס אויף איין טייגעל אין אַ פּאַי טעלער. צוקלאַפּט שטייף די ווייסלעך פון צוויי אייער, מישט אויס מיט צוקער און באַדעקט דעם אָבגעבאַקענעם פּאַי, אַריינשטעלענ־דיג דאָס נאָכאַמאָל אין אויוועז אויף צוצוברוינען דעם אויבערשטען „מערענג".

פּאָמקין פּאַי (געלער קאַבאַק).

1½ גלאָז קאַבאַק	2 אייער
1 גלאָז מילך	1 טעע־לעפעלע צימרינג
½ גלאָז זיסע סמעטענע	½ טעע־לעפעלע אינגבער
1 גלאָז ברוינער צוקער	1 עס־לעפעל פּוטער

נעהמט אַנדערהאַלבען גלאָז אָבגעקאָכטען, אָדער אָבגעבאַקענעם און צוקוועטשטען פּאָמקין און מישט אויס מיט אַ גלאָז מילך אַ האַלבע גלאָז זיסע סמעטענע, אַ גלאָז ברוינעם צוקער, צוויי אייער, אַ טעע־לעפעלע צומאַלענעם צימרינג, אַ האַלב טעע־לעפעלע צומאַלענעם אינג־בער (דזשינדזשער), אַן עס־לעפעל צולאָזטע פּוטער, אַביסעל זאַלץ און שפּרייט דאָס אויס אויף אַ פעט טייגעל אין פּאַי טעלער. דעקט ניט צו מיט קיין אַנדער טייג, באַקט אין אַ זעהר הייסען אויוועז (450 גראַד היץ) אַ צעהן מינוט און פאַרקלענערט די היץ און לאָזט דערבאַקען.

רובאַרב מערענג פּאַי.

2½ גלעזער רובאַרב	2 היבשע אייער
3 עס־לעפעל האָול־וואַיעט מעהל	3 טעע־לעפעלעך ברוינער צוקער
1 גלאָז ברוינער צוקער	½ עס־לעפעל פּוטער.

צושניידט דעם ריינעם רובאַרב אויף קליינע שטיקלעך און שיט איהם גוט איבער מיט'ן מעהל און לעגט איהם אויף אַ פעטען טיי־געל אין פּאַי־טעלער, פאַרמישט די געלכלעך פון די צוויי אייער מיט דעם גלאָז צוקער, גוט דורכשלאָגענדיג עס, און באַדעקט דעם רובאַרב. שטעקט אָן פּיצלעך פּוטער און באַקט אין אַ הייסען אויוועז.

איצט צושלאָגט די ווייסלעך מיט דריי פלאַכע טעע־לעפעל ברוינעם צוקער און לעגט אָט די שטייפע פּיענע אויס איבער'ן פּאַי, און ברוינט אָט דעם מערענג צו אין אויוועז.

ווען מען וויל ניט קיין מערענג, מעג מען דעם פּאַי צודעקען מיט אַ צווייטען בלעטעל און די ווייסלעך פאַרנוצען אויף עפּעס אַנדערש.

טשאָקאָלאַד פּאַי.

1 גלאָז מילך; 2 אייער
2 אונצען ביטערער טשאָקאָלאַד
1 טעע-לעפעלע פּוטער
מערענג מיט 3 עס-לעפעל ברוינעם צוקער, א פּעט טייגעל.
2 עס לעפעל האָול וועיט מעהל
½ גלאָז ברוינער צוקער
½ טעע-לעפעלע וואַנילא
צושטויסענע ניס, אָדער קאָקאָנאַט לאָקשען, זאלץ.

בריהט אָפּ אין דאָבל-בוילער אַ גלאָז מילך און צולאָזט אין איהר צוויי אונצען ביטערען טשאָקאָלאַד. מישט אוים צוויי עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל מיט אַ האַלבער גלאָז ברוינעם צוקער, אַביסעלקע זאלץ, און מישט לאַנגזאַם אריין אין דער הייסער מילך אריין. קאָכט אַ צוואַנ-ציג מינוט, מישענדיג אָפט. גיט צו די צושלאָגענע געלכלעך פון די צוויי אייער און אַ טעע-לעפעלע פּוטער. שלאָגט גוט דורך. קיהלט אוים און גיט צו אַ האַלב טעע-לעפעלע וואַנילא-זאַפט. באַקט פריהער אָפּ אַ פּעט טייגעל אויף אַן איבערגעקערטען פּאַי-טעלער. איצט לעגט אָט דאָס אָפּגעבאַקענע טייגעל אוים אינווענינ אין באַשמירטען טעלער, גיסט אַן דעם טשאָקאָלאַד פילינג, שיט אַן צושניטענע ניס, אָדער קאָקאָ-נאַט לאָקשען און באַקט. ווען שוין פאַרטיג, באַדעקט מיט אָט דעם מע-רענג: צושלאָגט, ביז שטייף, 2 ווייסלעך, דאַן גיט צו 3 עס-לעפעל ברוינעם צוקער, באַדעקט מיט דעם פּאַי און שטעלט אין אויווען צו-ברוינען.

קעז פּאים.

1½ גלעזער ווייכען טרוקענעם קעז
½ גלאָז האָניג, אָדער
½ גלאָז ברוינעם צוקער
2 אייער, 1 לימענע
2 עס-לעפעל סמעטאַנקע
2 עס-לעפעל צולאָזטע פּוטער.

1 גלאָז ראָזשענקעס, אדער 1 גלאָז קאָקאָנאַט לאָקשען.

1) פּרעסט דורך אַ זיפּ אנדערהאַלבען גלעזער ווייכען טרוקענעם ווייסען קעז (פּאָט טשיעז), גיט צו אַ האַלבע גלאָז האָניג, אָדער ברוי-נעם צוקער, צוויי גוט-צושלאָגענע אייער, דאָס אָנגעריבענע געלע און די זאַפט פון אַ לימענע, צוויי עס-לעפעל סמעטענע און צוויי עס-לעפעל צולאָזטע פּוטער. שלאָגט גוט דורך. לעגט אוים אויף אַ געבאַקענעם, אָדער רויען טייגעל אין אַ פּאַי-טעלער און באַקט, ביז גאַנץ שטייף. מען קאָן נאָך אריינמישען אין קעז אריין אַ גלאָז דין צוהאַקטע ראָ-זשענקעס אָהן די קערלעך, אדער קאָקאָ-נאַט לאָקשען.

2) מישט אוים אַ גלאָז ניט קיין נאַסען ווייסען קעז (פּאָט-טשיעז) מיט ברוינעם צוקער צום טעם, מיט צוויי-דריטעל גלאָז מילך, צוויי גוט צושלאָגענע געלכלעך פון אייער, אַן עס-לעפעל צולאָזטע פּוטער, אַבי-סעל זאלץ און אַ פערטעל לעפעלע גוטע וואַנילא-זאַפט. מישט גוט אוים און לעגט עס אוים אויף אַ פּעטער טייגעל אין אַ פּאַי-טעלער. באַקט און קיהלט אוים. שלאָגט ביז שטייף די צוויי ווייסלעך צוזאַ-מען מיט אַביסעל וואַנילאַ און צוויי עס-לעפעל ברוינעם צוקער. דעקט מיט אָט דעם מערענג צו דעם פּאַי און שטעלט אין אויווען צוברוינען.

שעפּערד, אָדער קאַטעדזש פּאַי.

צוקוועטשטע קאַרטאָפעל האַק-פלייש; חלה-ברעקלעך.

אין אַ באַשמירטען פּאַי-טעלער לעגט אויס גוט צוגעפּראַוועטע צוקוועטשטע קאַרטאָפעל. אויף דעם לעגט אויס אַ פּאַך אויך גוט-צוגעפּראַוועטע האַק-פלייש; באַדעקט אויבען מיט נאָך אַ פּאַך קאַר-טאָפעל און גאָר פון אויבען לעגט פעטע חלה-ברעקלעך. באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען, ביז די ברעקלעך ווערען ברוין.

געפילעכטס פאַר פּאַיס און קעהקס

אַט די צוגאַבע צו זיס געבעקס ווערט געברויכט אי אויף אָנצו-פילען פּאַכען-קעהק (לעער קעהק), אי אויף אָנצופילען פּאַיס. אייניגע געפילעכצען זיינען אויך גוט אויף פראָסטינג אויף די קעהקס און אפילו אַרום די זייטען.

לעמאָן פּאַי פילינג. נומער 1.

1 גלאָז ברוינער צוקער ½ גלאָז קאַלטע וואַסער
1 לימענע 2½ עס-לעפעל האָול וויעט מעהל
1 עס-לעפעל פוטער. 1 געלכעל פון אַן איי

פון אַ האַלב גלאָז קאַלטע וואַסער נעהמט אַראָפּ צוויי פולע עס-לעפעל און מישט זיי גוט אויס מיט צוויי און אַ האַלב עס-לעפעל מעהל. דאָס איבריגע וואַסער קאָכט צוזאַמען מיט אַ גלאָז ברוינעם צוקער, די אָנגעריבענע שאָלעכץ פון אַ ריינער לימענע און אַן עס-לעפעל פו-טער אָדער אַנדערע פעטקייט. ווען דער צוקער איז שוין צולאָזט, מישט לאַנגזאַם אַריין דאָס צופיהרטע מעהל און קאָכט אַרום פופצעהן מינוט, ביז אַ גלאַטען קלאָהרען קראַכמאַל. גיט צו די זאַפט פון דער גאַנצער לימענע און אַ גוט צושלאָגען געלכעל פון אַן איי. קאָכט נאָך אַ 2 מינוט, קיהלט אויס און פילט אָן דאָס אָפּגעבאַקענע פּאַי-טייגעל.

לעמאָן פּאַי פילינג נומער 2.

3 געלכלעך פון אייער ½ גלאָז פוטער
1 גלאָז ברוינער צוקער 2 לימענעס.

צושלאָגט זעהר גוט די 3 געלכלעך פון די אייער און גיט צו אַ גלאָז ברוינעם צוקער, אַ האַלבע גלאָז צולאָזטע פוטער, אָדער אַנדערע פעט-קייט, די זאַפט און די אָנגעריבענע שאָלעכטס פון צוויי לימענעס און קאָכט אין אויבערשטען טעפּעל פון אַ דאָבל-בוילער. קיהלט אויס און פילט אָן דעם פּאַי.

ניס געפילעכטס.

2 גלעזער ברוינער צוקער 2 ווייסלעך פון אייער
¼ גלאָז וואַסער ½ טעע-לעפעלע וואַנילא
½ גלאָז צושטויסענע ניס.

קאָכט צוזאַמען צוויי גלעזער ברוינעם צוקער מיט אַ האַלבער גלאָז וואַסער. קאָכט, אָבער מישט ניט, ביז דער סיראָפּ גיסט זיך, ווי אַ פאָדעם, ווען מען לאָזט איהם אַראָפּ פונ'ם שפּיץ פון לעפעל (238 גראַד היץ). קיהלט אוים אַביסעל און דערוויל צושלאָגט, ביז שטייף, די ווייסלעך פון צוויי אייער. גיסט דעם סיראָפּ מיט אַ דינענקען שטראָם אין די ווייסלעך אַריין, מישענדיג די גאַנצע צייט, ביז דאָס ווערט געדיכט. גיט צו אַ האַלב טעע-לעפעלע וועניל‌אַ-זאַפּט און אַ האַלבע גלאָז צושטויסענע, אָדער צוהאַקטע וואַלשענע ניס. קיהלט גוט אוים איידער איהר פּיהלט אָן דעם פּאַי.

פייגען געפילעכטס.

½ פונט פייגען	1 טעע-לעפעלע וועניל‌אַ
1 גלאָז וואַסער	1 גלאָז ברוינער צוקער

צוהאַקט גאַנץ דין אַ האַלב פונט פייגען און קאָכט זיי, ביז ווייך, אין אַ גלאָז וואַסער. גיט צו אַ גלאָז ברוינעם צוקער און קאָכט לאַנג-זאַם, ביז דאָס איז געדיכט. נעהמט אַראָפּ פון פייער און גיט צו אַ לעפעלע וועניל‌אַ-זאַפּט. קיהלט אוים און פילט אָן דעם פּאַי.

פייגען און ראָזשינקעס געפילעכטס.

½ פונט פייגען	½ גלאָז וואַסער
¼ פונט ראָזשענקעס	⅓ גלאָז ברוינער צוקער.

צוהאַקט גאַנץ דין אַ האַלב פונט אויסגעוואַשענע פייגען און אַ פערטעל פונט ראָזשענקעס, פון וועלכע די קערלעך זיינען אַרויסגענו-מען. קאָכט אין אַ האַלב גלאָז וואַסער, ביז ווייך. גיט צו אַ דריטעל גלאָז ברוינם צוקער און קאָכט ווייטער אויף זעהר אַ קליינעם פלאַם, ביז געדיכט, מישענדיג אָפט. קיהלט אוים און געברויכט עס, ווי אַ געפילעכטס.

קוקיס, לעקעכלעך, קיילעכלעך

האָול וויעט קוקיס.

טייג, בוימעל, אָדער פוטער ברוינער צוקער, צימרינג

קאַטשעט אוים אַ בלעטעל פונ'ם טייג, וועלכען מיר האָבען באַ-שריבען אויף בלעטעל 560, באַשמירט מיט פעטקייט, באַשיט מיט ברוינעם צוקער אויסגעמישט מיט צימרינג, צושניידט אויף קיילעכדיגע אָדער פיער-עקעכדיגע שטיקלעך און באַקט אויף אַ גלאַטען אַלומינום בעקעלע.

עס זיינען אין די קליינטע פאַראַן אַלערליי אַלומינום, אָדער בלע-כענע פאָרמעס אויף אויסצושניידען קוקיס. עס איז אויך צו באַקומען אַזאַ „פּאַמפּעלע” אויף צו מאַכען פענסי קוקיס. אָבער דאַן דאַרף שוין דאָס טייג זיין שיטער, אַז עס זאָל קענען דורכגעקוועטשט ווערען דורך דער פּאַמפּע.

טשאָקאָלאַד קוקים.

די זעלביגע פּלעצעלעך קאָן מען, אַנשטאָט דעם צוקער און צימרינג, באַדעקען מיט אַ טשאָקאָלאַד אייסינג (בלעטעל 568).

פּינאַט קוקים.

2 עס־לעפעל פּוטער
1 איי
½ גלאָז ברוינער צוקער
1 גלאָז פּינאַטס
1 גלאָז האָול־וויעט מעהל
½ טעע־לעפעלע באַק־סאָדע
1 טעע־לעפּ. קרים אָוו טאַרטאַר
2 עס־לעפעל מילך.

צו צוויי עס־לעפעל געקריהמטע פּוטער גיט צו אַ צושלאָגען איי און אַ האַלבע גלאָז ברוינעם צוקער. מישט אויס אַ גלאָז האָול־וויעט מעהל מיט אַ האַלב טעע־לעפעלע סאָדע און אַ טעע־לעפעלע קרים אָוו טאַרטאַר (אַפּטייק). מישט אַלץ צוזאַמען און גיט צו צוויי עס־לעפעל מילך און אַ גלאָז צוהאַקטע אָדער צומאָלענע פּינאַטס. מיט אַ לע־פעלע לעגט אויס קוקים אויף אַ באַשמירטע בעקעלע און באַקט.

דזשינדזשער סנעפּס (אינגבער לעקעכלעך).

3 גלעזער האָול־וויעט מעהל
1 טעע־לעפעלע באַק־סאָדע
2 טעע־לעפעלעך אינגבער.
1 גלאָז מאַלעסעס
½ גלאָז פעטקייט
זאַלץ

מישט צוזאַמען אַ גלאָז מאַלעסעס מיט דער האַלבער גלאָז פעט־קייט און דערהיצט עס. דערווייל מישט אויס די דריי גלעזער האָול־וויעט מעהל מיט אַביסעל זאַלץ, אַ טעע־לעפעל באַק־סאָדע און צוויי טעע־לעפעלעך צומאָלענעם אינגבער. מישט צוזאַמען מיט די נאַסע זאַכען. שטעלט דאָס טייג אַריין אין אייז־קאַסטען צו פאַרקיהלען. דאַן קאַטשעט שנעל אויס אַ בלעטעל און צושניידט מיט אַ גלאָז אויף לע־קעכלעך. טאָמער מוז אַ שטיק טייג ווארטען, האַלט עס אין דער קעלט.

לימענע לעקעכלעך.

1 גלאָז פּוטער
2 גלעזער ברוינער צוקער
האָול־וויעט מעהל
1 לימענע, 3 אייער.

קריהמט גוט צונויף אַ גלאָז פּוטער און צוויי גלעזער ברוינעם צוקער. טוט אַריין דאָס אָנגעריבענע געלע און זאַפט פון אַ גאַנצער לימענע. גיט צו די גוט צושלאָגענע געלכלעך פון דריי אייער, און די גוט צושלאָגענע פּיענע פון די דריי ווייסלעך. איצט גיט צו האָול־וויעט מעהל. פאַרקנעט און האַלט אויפ'ן אייז אַ פּאָר שעה צו פאַר־קיהלען עס.

קאַטשעט אויס אַ בלעטעל און צושניידט אין וואָסער פאָרמע איהר ווילט און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען.

געווירצען לעקעכלעך.

1 גלאָז ברוינער צוקער
½ טעע-לעפּעלע צימרינג
¼ עס-לעפ. געמאָלענע נעגעלעך
¼ עס-לעפּעל געמאָלענע מיים
¼ עס-לעפּעל נאָטמעג
2 גלעזער האָול-וויעט מעהל
1 טעע-לעפּעלע בעקינג פּוידער
½ לימענע
¼ גלאָז סיטראָן
3 אייער, פּוטער.

צוהאַקט דעם סיטראָן זעהר דין, רייבט אראָפּ דאָס געלע פון דער האַלבער לימענע און מישט אוים אַלע טרוקענע זאַכען צוזאַמען מיט'ן צוקער. שלאָגט אַריין די אייער, קנעט איבער און, באַשמירענדיג די הענט מיט פּוטער, מאַכט אוים קליינינקע לעקעכלעך. לעגט זיי אוים אויף אַ באַשמירטען בעקען און באַקט.

מאַנדלען מאַקאַראָנים (מעקערונס).

2 שטייף צושלאָגענע ווייסלעך
½ פונט ברוינער צוקער
½ פונט מאַנדלען.

צושלאָגט די ווייסלעך ביז אַ שטייפער פּיענע. מישט אַריין דעם צוקער און לאָזט אַביסעל שטעהן. דערוויל צומאָלט אין מילכעל גוט אויסגעוואַשענע, אָפּגעטרוקענטע זיסע מאַנדלען, מיט דעם ברוינעם הייטעל. מישט די מאַנדלען אוים מיט די ווייסלעך. קנעט אוים און מיט די הענט מאַכט אוים קליינע קיילעכלעך. לעגט זיי אוים אויף אַ גלאַטען באַשמירטען בעקען און באַקט אין ניט קיין הייסען אויווען. (250—300 גראַד פאַרנהייט.)

קאַקאָ־נאָט מאַקאַראָנים.

½ פונט ברוינער צוקער. 2 ווייסלעך. ½ פונט קאָקאָנאַט לאָקשען.

טוט גראַד דאָס זעלביגע, ווי אין די מאַנדלען מאַקאַראָנים, אָבער פאַר'ן אַריינוואַרפען די קאָקאָ-נאָט לאָקשען צורייבט זיי אויף קליינע שטיקלעך.

מירבעל לעקעכלעך.

¼ פונט פּוטער. ½ פונט ברוינער צוקער. 2 געלכלעך.

פון די צוויי געלכלעך פון די ביידע געגעבענע מינים מאַקאַראָנים מאַכט אָט די קיכלעך. צושלאָגט גוט די געלכלעך. אין אַ באַזונדער שיסעלע, קריהמט דעם צוקער מיט דעם האַלב פונט פּוטער, רייבענדיג מיט אַן הילצערנעם לעפעל אויף דער זייט פון דער שיסעל. ווען שוין גוט אויסגעריבען, מישט אוים מיט די געלכלעך. איצט וואַרפט דאָס אַרוים אויף אַ סך האָול-וויעט מעהל אויף דער ברעט, און מיט אַ מעסער קנעט אַריין אַזוי פיעל מעהל וויפיעל דאָס וועט פאַרנעהמען, ביז מען קען דאָס טייג אויסקאַטשען אין אַ בלעטעל. צושניידט און באַקט.

בערטאַס ברוינים.

2 אייער	6 עס־לעפעל פּוטער
1 גלאָז ברוינער צוקער	2 אונצען ביטערער טשאָקאָלאַד
½ גלאָז צוהאַקטע נים	½ גלאָז האָול־ווייט מעהל

צושלאָגט גוט צוויי אייער און גיט צו אַ גלאָז ברוינעם צוקער. צושמעלצט אין אויווען זעקס פלאַכע עס־לעפעל פּוטער און צוויי סקווערס ביטערען טשאָקאָלאַד, אָדער צולאָזט זיי ביידע אין אַ דאָבל־בוילער איבער הייסער וואַסער. מישט אַלץ אויס מיט אַ האַלבער גלאָז מילך, האַלבער גלאָז האָול־ווייט מעהל, אַ גלאָז צוהאַקטע נים און אַ קאַפּיטשקע זאַלץ. שלאָגט גוט איבער און באַקט אַ 25 מינוט אין אַ פלאַכען בעקעלע זיבען אינטשעס די ברייט און געגען צעהן אינטשעס די לענג. צושניידט אין בעקעלע אויף פיער־עקיכיגע שטיקלעך.

רעבעקאַס טאַרטלאַך.

1 גלאָז ברוינער צוקער	2 גלעזער קרענבערים
1 גלאָז ברוינע ראָזשענקעס	1 טעע־לעפעלע מעהל.

מאַכט אַ סיראָפּ פון אַ גלאָז ברוינעם צוקער און אַ גלאָז וואַסער און גיט צו אַ גלאָז ברוינע ראָזשענקעס, אָהן קערלעך. קאָכט פופצעהן מינוט. וואַרפט אריין צוויי גלעזער קרענבערים און קאָכט, ביז ווייך, מישט אריין אַ טעע־לעפעלע מעהל, צומישענדיג עס גוט, און קיהלט אויס.

קאַטשעט אויס אַ פעט בלעטעל, שניידט אויס קיילעכדיגע שטיק־לעך, לעגט זיי אויס אין די שיסעלעך פון דעם מאָפין־בעקעלע, פילט אָן מיט די קרענבערים און ראָזשענקעס און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען.

צימרינג קיילעכלעך.

ראָזשענקעס	קאָקאָ־נאַט לאָקשען
ברוינער צוקער	צימרינג.

פון דעם טייג, וואָס איז באַשריבען אויף בלעטעל 560, קאַטשעט אויס אַ בלאַט, באַשמירט עס מיט פעטקייט, לעגט אויס גאַנץ געדיכט אויסגעוואַשענע און אָפּגעזייגענע ברוינע ראָזשענקעס, אָהן קערלעך, באַשיט זיי גוט מיט ברוינעם צוקער, דאַן מיט קאָקאָ־נאַט לאָקשען און גאָר פון אויבען מיט אַ היבש ביסעל צימרינג. וויקעלט איין, ווי אויף אַ שטרודעל, אונטערהעלפענדיג דעם טייג מיט'ן מעסער, און צו־שניידט מיט זעהר אַ שאַרפען מעסער אויף שטיקלעך, געגען דריי־פערטעל אינטש דיק. קערט יעדעס שטיקעל איבער מיט דער געשני־טענער זייט אַרויף, פלעטשט עס איין און מאַכט עס קיילעכדיג און זעצט עס אריין אין אַ גלאַטען אַלומינום בעקעלע און באַקט. נעהמט

זיי הייסערהייט ארוים פון בעקעלע מיט אַ גלאַטען באַשמירטען לאַ-פּעטקעלע, שטעהען זיי ניט צו צום בעקעלע.

קעז שטעקעלעך

2 עס-לעפעל פּוטער
½ גלאָז האָול-וויעט מעהל
2 עס-לעפעל חלה-ברעקלעך
2 אייער
½ גלאָז אָנגעריבענער קעז
זאַלץ, פּאַפּריקאַ.

קריהמט גוט דורך צוויי עס-לעפעל פּוטער, מישט צו דאָס האַלבע גלאָז האָול-וויעט מעהל, גיט נאָך צו די צוויי עס-לעפעל חלה-ברעקלעך, זאַלץ און פּאַפּריקאַ. מישט אוים מיט די צוויי צושלאָגענע אייער און טוט אריין די האַלבע גלאָז אָנגעריבענעם קעז און פאַרקנעט אַ טייגעל. קאַטשעט אוים און צושניידט אין פּאַסיקלעך און באַקט אָט די שטעקעלעך אין אַ הייסען אויווען.

פּודינגס

אַ פּודינג איז אַן עסען, אין וועלכען עס טרעפען זיך געוועהנליך צוזאַמען פאַרשיידענע מאַטעריאַלען. אַממעהרסטען ווערען פּודינגס צונויפגעשטעלט פון פרוכטען, אייער, פּוטער, מילך, רייז, אָדער אַנדערע תבואות. אַ פּודינג איז אָפט אַ זעהר נאַרהאַפטער מאכל. אָבער, ליידער, מאַכען מענשען דעם פעהלער, וואָס זיי עסען דאָס שוין נאָך עטליכע אַנדערע שטאַרק רייכע עסענס, ווי צ. ב. נאָך פלייש און פיש און אַנדערע פּאַטראַוועס. און דערפאַר ווייל, ווי געזאָגט אויבען, דער פּודינג אַליין איז שטאַרק רייך אין נאַרהאַפטע מאַטעריאַלען, איז דאָס צוזאַמען שוין אַ באַלעסטיגונג פאַר'ן מאָגען. זיי ענטהאַלטען אַ סך פּראָטעאינען, דארום טאָרען זיי ניט קומען אין דעם זעלבען מאָלצייט מיט די אַנדערע פּראָטעאינען, סיידען מען עסט פון אַלץ זעהר שפּאָרעוודיג.

מיט איין וואָרט, אַ גוטער פּודינג טאָר ניט זיין קיין צוגאָב צו אַ גרויסען מאָלצייט. ער אַליין איז אַ מאָלצייט.

פּודינגס אין זייערע אָנגענעהמע פאָרמעס קומען זעהר אָפט צו-נוץ אין אַ פאַמיליע, וואו קינדער האָבען אַן אָפּשטוים צו אייער. זעהר אָפט שטאָפּט מען קינדער איבער מיט אייער, און זיי קענען זיי אין די אויגען ניט אָנקוקען, צו דער גרויסער אַנגסט, געוועהנליך, פון די עלטערען. אָבער אַזוי ווי צווינגען קינדער פאַרט צו עסען וואָס זיי האָבען פיינט איז אָפט שעדליך, טאָ קומט דער פּודינג צו-הילף. אין אַ שטיקעל פּודינג, וואָס יעדעס קינד עסט גערן, קאָן מען אריינשלאָגען דאָס איי, וואָס ער וויל ניט עסען, און אָט עסט ער עס, אפילו ניט וויסענדיג, און האָט נאָך שטאַרק הנאה דערפון אויך.

רייז פּודינג.

2 עפּעל, 1 איי
1 גלאָז מילך, פּוטער
1 גלאָז ברוינע רייז
½ גלאָז ראָזשענקעס
3 עס-עלפּעל קאָקאָ-נאָט לאָקשען
1 גלאָז ברוינער צוקער
1 טעע-לעפּעלע צימרינג
1 טעע-לעפּעלע װעניל‎א

קאָכט אָפּ דאָס גלאָז ברוינע רייז, קיהלט אוים, בראָקט אריין די װייניגע עפּעל, לעגט אריין דאָס האַלבע גלאָז אויסגעװאַשענע און אָפּגעטריקענטע ראָזשינקעס און די קאָקאָנאָט לאָקשען. איצט מישט אוים אין א באַזונדער שיסעלע א גלאָז מילך, אָדער מעהר, מיט דעם איי, מיט א גלאָז ברוינעם צוקער, א טיי-לעפּעלע װאַניל‎א און א טיי-לעפּעלע צומאָלענעם צימרינג. מישט אַלץ גוט צוזאַמען, לעגט אוים א האַלב דערפון אין א באַשמירטען פּודינג פּאַן. דאַן שטעקט אָן שטיקלעך פּוטער דאָ און דאָרט, לעגט ארויף דאָס איבעריגע, שטעקט װידער אָן שטיקלעך פּוטער און באַקט אין א צימליך הייסען אויװען.

לימענע רייז פּודינג.

2 אייער. 1 לימענע. 1 גלאָז געקאָכטע רייז. ½ קװאָרט מילך.

נעהמט א גלאָז אָפּגעקאָכטע ברוינע רייז, זיסט צו מיט ברוינעם צוקער און מישט אוים מיט די גוט צושלאָגענע געלכלעך פון צװיי אייער, גיסט אריין א האַלבע קװאָרט מילך און רייבט אריין דאָס אויבערשטע געלע פון א גאַנצער לימענע און באַקט דאָס אָפּ. באַדעקט מיט א מערענג. צושלאָגט זעהר שטייף די צװיי װייסלעך, צוזאַמען מיט א האַלבער גלאָז ברוינעם צוקער און די זאַפט פון א האַלבער לימענע. שפּרייט דעם מערענג אוים אויף דעם געבאַקענעם פּודינג און שטעלט איהם צוריק אריין אין אויװען צוצוברוינען.

פרוכט פּודינג.

פייגען און טייטלען
טרוקענע חלה ברעקלעך
צוהאַקטע נים
2 אייער
2 עס-לעפּעל ברוינער צוקער
1 גלאָז מילך.

אויפ'ן דעק פון א גוט בעשמירטען בעקעלע לעגט אוים צוהאַקטע פייגען און טייטלען, באַדעקט מיט א גלאָז חלה-ברעקלאַך. צוקלאַפּט די אייער, גיט צו זיי צו צװיי עס-לעפּעל ברוינעם צוקער, דאָס גלאָז מילך און די צוהאַקטע נים; מישט אוים און גיסט דאָס אוים איבער די פרוכט און באַקט.

לאָקשען פּודינג.

האָול-װויעט לאָקשען,
פּוטער. לימענע-זאַפּט.
חלה ברעקלעך
טאָמיטאָ יויך
אָנגעריבענער קעז
ברוינער צוקער.

קאָכט אָב האָול-װויעט לאָקשען און זייעט זיי אָפּ. מישט אוים מיט געדיכטע, געקאָכטע טאָמיטאָ און אָנגעריבענעם קעז, לעגט אוים אין א פּודינג-פּאַן, דאַן שטעקט אָן פּוטער אָדער באַדעקט מיט געפּו-

טערטע חלה-ברעקלעך און באַקט. אַביסענקע ברוינער צוקער און לימע-נע זאַפט צו די טאָמייטאָס פאַרבעסערט דעם מאכל.

דעם אָרימאַן'ס פודינג.

האַלב-וויעט חלה — 1 גלאָז ברוינער צוקער
עפּעל און ראָזשינקעס — צימרינג
ניס אָדער קאָקאָנאָט לאָקשען — ½ לעפעלע לימענע עקסטראַקט
1 קוואָרט מילך. פּוטער. — אָדער וואַנילא

באַפּוטערט דינע פענעצלעך האָלב-וויעט חלה און צושניידט זיי אויף קליינע פיערעקעכיגע שטיקלעך. מישט זיי איבער מיט עפּעל, ראָזשינקעס און ניס, אָדער קאָקאָנאָט לאָקשען. אין אַ באַזונדער שיסעלע מישט צוזאַמען אַ קוואָרט מילך, אַ גלאָז ברוינעם צוקער, צימ-רינג און א האלב טעע-לעפעלע לימענע עקסטראַקט אדער וואַנילא. גיסט ארויף אויפ'ן ברויט און לעגט אריין אין אַ גוט באַשמירטען פודינג פאַן, שטעקט אַן שטיקלעך פּוטער און באַקט לאַנגזאַם.

קוקורוזע פודינג.

מעהל סאָוס — ¼ טיי-לעפעלע טרוקענע
2 גלעזער קערענדלעך קוקורוזע — גאָרטשיצע
לימענע זאַפט — פּאַפּריקא
1 איי, פעפער — זאַלץ,

מאַכט אַ סאָוס פון צוויי עס-לעפעל פעטקייט, צוויי עס-לעפעל האָלב-וויעט מעהל און אַנדערהאלבען גלעזער מילך, זאַלץ, פּאַפּריקא און אַ פערטעל טיי-לעפעלע טרוקענע גאָרטשיצע. מישט אוים מיט די צוויי גלעזער קערענדלעך קוקורוזע אָראָפּגעשניטען פון די קאַטשאַ-נעס, אן איי און א ביסעל לימענע-זאַפט אויסגעמישט מיט פעפער. שלאָגט גוט דורך און לעגט אוים אין אַ באַשמירטען פודינג-פאַן. באַ-דעקט מיט געפּוטערטע חלה ברעקלעך און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויוועץ (400 גראַד פאַרנהייט).

געלע מעהל און פייגען-פודינג.

1 גלאָז געלע מעהל — 2 אייער
1 גלאָז מאַלעסעס — 1 גלאָז דין צוהאַקטע פייגען
6 גלעזער מילך — זאַלץ.

קאָכט דאָס מעהל אין בלויז פיר גלעזער מילך, גיט צו די מאַלעסעס, די פייגען און דאָס זאַלץ, קיהלט אוים און טוט אריין די גוט צושלאָ-גענע אייער. לעגט אריין אין אַ באַשמירט פודינג-פאַן און שטעלט עס אריין אויף דריי שעה באַקען אין ניט קיין הייסען אויוועץ. אַ שעה פאַר'ן ארויסנעמען גיסט ארויף, ניט מישענדיג, די איבעריגע צוויי גלעזער מילך, און דערבאַקט. פאַר אַ קליינער פאַמיליע נעמט אַ האלב פון אַלע מאַטעריאַלען.

אַנשטאָט די פייגען קאָן מען נעמען זיסע עפּעל, דין צוהאַקט.

אינדיאַן פּודינג.

6 עס־לעפעל געלע מעהל — ½ גלאָז מאַלעסעס
1 גלאָז קאַלטע וואַסער — ½ טיי־לעפעלע זאַלץ
2½ גלאָז מילך — ½ טיי־לעפעלע אינגבער
½ טיי־לעפעלע צימרינג

דערהיצט די מילך, צופּיהרט דאָס מעהל אין דער קאַלטער וואַסער און גיט עס צוזאַמען מיט די איבעריגע זאַכען אריין אין דער מילך אריין, פאַרקאָכט, מישענדיג די גאַנצע צייט. קאָכט, אויב מעגליך, אין אַ „פייערלעס" דריי שעה. דאַן לעגט עס אוים אין אַ באַשמירט בעקעלע און באַקט עס נאָך אַ צוויי שעה אין ניט קיין הייסען אויווען. ראָזשינקעס אינוועניג איז אַ גוטער צוגאָב. אין אַ דאָבעל באָילער קאָן מען דאָס אויך קאָכען פאַר׳ן באַקען.

סקעלאָפּס

דאָס איז אַ מאכל, וואָס ווערט צונויפגעשטעלט אַם מעהרסטען פון געקאָכטע זאַכען און אויסגעלעגט אין אַ טיף בעקעלע פּאַכען־וויים, און צווישען די פּאַכען לעגט מען געוועהנליך אָדער טרוקענע חלה־ברעקלעך אָדער מעהל־סאָוס (זעהט סאָוס). אין סקעלאָפּ קאָן מען אויסנוצען די ביסלעך עסענס, וואָס בלייבען פון טיש. די אַמעריקאַנער באַלעבאָסטעס ווארפען קיין מאָל קיין פּיצעל עסען ניט אַוועק. מען האַלט עס צוגעדעקט אין אייז־קאַסטען און דאַן, מיט דער הילף פון חלה־ברעקלעך, מילך און פּוטער און איהר אייגענער געניטשאַפט מאַכט זי אָט די סקעלאָפּס. מען קאָן אָפט גאַנץ גוט אָפּקומען אַ מאָלצייט מיט זיי, איבערהויפּט אַ מיטאָג, צו וועלכען זי שטעלט נאָך צונויף אַ גוטען, רויהען סאַלאַד פון גרינסען. דאָס פילט אָן און עס שמייכעלט דעם אַפּעטיט אויך. און וויפיל צייט נעמט דאָס דען? כמעט גאָרניט. איבערהויפּט ווען אין הויז איז דאָ אַ קליין גאַז־באַק אייוועלע, וועלכען מען שטעלט ארויף אויפ׳ן פלאַם גאַז. אַ שעה פאַר׳ן עסען גיט מען דאָס אַ שטעל צונויף און ווען די פאַמיליע קומט צום טיש איז פאַראַן אַ גוטער מאכל, און מען פארשפּאָרט צו עסען די פאַר־סמ׳טע דעליקאַטעסען סענדוויטשעס.

געוועהנליך באַקט מען אָט אַזאַ מאכל אין אַ טיף בעקעלע אָדער אין אַ פּודינג־פּאַן, אָבער דאָס שענסטע איז דאָס צו באַקען אין אַ ערדענעם קעסעראָל אָדער אין די גלעזערנע שיסלען, וואָס קאָנען אויס־שטעהן היץ. אין אָט די לעצטע געשירען דערלאַנגט מען טאַקע די סקעלאָפּס צום טיש.

רייז און טאָמייטאָ סקעלאָפּ.

געקאָכטע רייז — געדעמפּטע טאָמייטאָס
געפּוטערטע ברעקלעך

אין א באַשמירטען טיפען בעקעלע לעגט אוים א פּאַך געקאָכטע ברוינע רייז און אַ פּאַך געדיכטע געדעמפּטע טאָמייטאָס. מאַכט ווי-פיל פּאַכען איהר ווילט, אָבער אויבען דאַרפען זיין האָול-וויעט חלה-ברעקלעך גוט אָנגעפּוטערט. באַקט, ביז ברוין.

טאָמייטאָ סקעלאָפּ.

6 טאָמייטאָס	טרוקענע ברעקלעך
פּוטער	זאלץ, פּעפּער.

קאָכט אָפּ אַ זעקס טאָמייטאָס, אָהן וואַסער, נאָר אין דער זאַפט. לעגט אוים אַ פּאַך טאָמייטאָס אין אַ באַשמירטען בעקעלע, באַזאַלצט און באַפּעפּערט און באַשיט מיט טרוקענע האָול-וויעט ברעקלעך, אָדער שטיקעלעך הויל-וויעט חלה. שטעקט אַן שטיקלעך פּוטער. איצט לעגט אוים אַ צווייטען פּאַך טאָמייטאָס און טוט דאָס זעלביגע ווי פריהער, ביז דאָס בעקעלע ווערט פול. אויבען באַשיט מיט פעטע ברעקלעך (ברעקלעך אויסגעמישט מיט פעטקייט) און שטעלט עס אריין באַקען אין ניט קיין זעהר הייסען אויוועז (390 גראַד היץ). אָנגעריבענער הארטער קעז צווישען די פּאַכען גיט צו גאָר אַן אנדער טעם.

קאַרטאָפעל און קעז סקעלאָפּ.

קארטאָפעל	האָול-וויעט מעהל
פּוטער	קעז
מילך	זאלץ, פּעפּער.

אין אַ באַשמירט בעקעלע לעגט אוים רעפּטלעך רויהע קארטאָפעל און באַשיט זיי מיט גאָר ווייניג האָול-וויעט מעהל. שטעקט אַן שטיק-לעך פּוטער און רייבט אַן געלען קעז. באַזאַלצט און לעגט ווידער אַ פּאַך קאַרטאָפעל. און ווידער באַשפּרינקעלט מיט מעהל, מיט קעז, שטיקלעך פּוטער און זאַלץ. פילט אָט אַזוי אָן דאָס בעקעלע. גאָר אויבען באַשיט מיט ברעקלעך, גיסט אָן מילך, ניט ביז'ן ווערך, נאָר אַז מען זאָל זי אָנזעהן צווישען די קאַרטאָפעל. באַקט אין אַ צימליך הייסען אויוועז (420 גראַד).

קאַליפלאויער סקעלאָפּ.

קאַליפלאור	זאלץ וואַסער
הארטע אייער	קעז, פּאַפּריקא
מעהל סאָוס	ברעקלעך.

צונעמט דעם קאַליפלאור אויף שטיקלעך און ווארפט זיי אריין אין קאָכיגער זאלץ-וואַסער און קאָכט אויפגעדעקטערהייט, ביז ניט שטאַרק ווייך. זייעט אָפּ דאָס וואַסער אין זופּ אריין און לאָזט דאָס גרינס אָפּטריקענען. איצט לעגט אוים אין אַ גוט באַשמירט בעקעלע אַ פּאַך קאַליפלאור ; איבער דעם לעגט אוים רעפּטלעך הארט-געקאָכטע אייער, אָדער אַ פּאַך אָנגעריבענעם הארטען קעז ; אויף דעם קעז

לעגט אויס אַ פּאַך מיטעלען מעהל־סאָוס. איצט הויבט אָן ווידער פון'ם אָנהויב: קאָליפלאַור, אייער אָדער קעז און מעהל־סאָוס, ביז דאָס בעקעלע ווערט פול. באַדעקט מיט געפּוטערטע חלה־ברעקלעך און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען (געגען 370 גראַד). ביים דערלאַנגען באַשפּרענקעלט מיט פּאַפּריקא.

עגג־פּלענט און קאָרן סקעלאָפּ.

עג־פּלענט (בלויע פּאַטלאַזשאַנע)	2 קאַטשענעס סוויט קאָרן
צוגעפּרעגעלטע ציבעלע	טאָמייטאָ יויך, פּוטער.

קאָכט אָפּ אין וועניג וואַסער דעם אָפּגעשעלטען עגפּלענט, צו־קוועטשט און מישט אויס מיט דין צוּבראָקטע און צוגעפּרעגעלטע ציבעלע, זאַלץ צום טעם. שניידט אַראָפּ די קערענדלעך פון צוויי אָפּ־געקאָכטע סוויטקאָרנס. מישט זיי אויך אריין, לעגט אויס אין אַ באַ־שמירט בעקעלע, שטעקט אָן שטיקלעך פּוטער אָדער פעטס, גיסט ארויף אַ האַלבע גלאָז געדיכטע טאָמייטאָ יויך, באַדעקט מיט פעטע חלה־ברעקלעך און באַקט אין אַ צימליך הייסען אויווען (430 גראַד היץ).

קרויט און קעז סקעלאָפּ.

געקאָכטע קרויט	געפּוטערטע ברעקלעך
מעהל סאָוס	געלער קעז.

אין אַ געפּוטערטען ברייטען, פלאַכען בעקעלע לעגט אויס שטיק־לעך געקאָכטע קרויט, באַדעקט עס מיט אַ געדיכטען מעהל־סאָוס, רייבט אָן אויסגעטריקענטען געלען קעז און גאָר פון אויבען לעגט אויס געפּוטערטע אָדער אַנדערע פעטע האָול־וויעט חלה ברעקלעך און באַקט.

סוויט קאָרן סקעלאָפּ (יונגע קוקורוזע).

עטליכע קאַטשענעס סוויט קאָרן	זאַלץ, פעפער
האָול־וויעט חלה ברעקלעך	פּוטער, מילך

מיט אַ שאַרף מעסער שניידט אַראָפּ די קערלעך פון עטליכע רויע קאַטשאַנעס קוקורוזע, אַרויסנעמענדיג אַלץ פון קאַטשען מיט דער טעמפּער זייט פון מעסער. לעגט אויס אַ פּאַך קערענדלעך אין אַ טיפען באַשמירטען בעקעלע; דעקט צו מיט האָול־וויעט חלה־ברעקלעך; באַזאַלצט, באַפעפערט און שטעקט אָן פיצלעך פּוטער דאָ און דאָרט. איצט לעגט אויס נאָך אַ פּאַך קוקורוזע, ווידער ברעקלעך זאַלץ א. אז. וו. דער לעצטער פּאַך זאָל זיין ברעקלעך מיט שטיקלעך פּוטער. גיסט אָן מילך ביז מען קאָן עס אָנזעהן און באַקט אין אַ הייסען אויווען, ביז די קערענדלעך זיינען ווייך.

קאָרן־מיהל און קעז־סאָוס סקעלאָפּ.

געדיכטע געלע קאַשע	האָול־וויעט מ'עהל
האַרטער קעז, פּוטער, מילך.	זאַלץ, פּאַפּריקא.

אין אַ באַשמירט בעקעלע לעגט אויס אַ פּאַך געדיכטע געלע קאַשע, אַ פּאַך קעז סאָוס, דאַן ווידער קאַשע און ווידער סאָוס. גאָר

אויבען דארפען זיין געפוטערטע ברעקלעך. באקט עס א האלבע שעה, ביז די ברעקלעך זיינען צוגעברוינט.

דעם קעז סאָוס מאכט, צושמעלצענדיג דריי עס-לעפעל פוטער, קיהלט אביסעל אוים און טוט אריין דריי עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל. מישט אריין א גלאָז קאלטע מילך, שטעלט ארויף אויפ'ן פייער, און גיט צו א גלאָז אנגעריבענעם קעז און מישט, ביז דער קעז ווערט צולאָזט. באשפרינקעלט מיט פאפריקא.

קאָרן און טאמייטא סקעלאפ.

געקאָכטע קוקורוזע	האָול-וויעט חלה ברעקלעך
איינגעדעמפטע טאָמייטאָס	פוטער, זאלץ, פעפער.

אין א טיף באשמירטען בעקעלע לעגט אוים א פאך אפגעקאָכטע קערלעך פון יונגע קוקורוזע; פון אויבען לעגט ארויף א פאך האָול-וויעט חלה ברעקלעך, זאלץ, פעפער און פיצלעך פוטער. איצט לעגט אוים א פאך געדיכטע איינגעדעמפטע רויטע טאָמייטאָס, ווידער א פאך קוקורוזענע זערנעם און ווייטער ברעקלעך, זאלץ, פעפער, פוטער, און איבער דעם טאָמייטאָס. דער אויבערשטער פאך דארף זיין גע-פוטערטע חלה ברעקלעך. שטעלט דאָס אריין אין הייסען אויוועז, ביז די ברעקלעך זיינען גוט צוגעברוינט.

פאָמקין סקעלאפ (געלער קאבאק).

2 גלעזער פאָמפקין	פוטער, זאלץ
געקאָכטע ברוינע רייז	מעהל סאָוס (געדיכטע).

צוויי גלעזער געקאָכטע פאָמפקין, וועלכער איז גוט אויסגעמישט מיט זאלץ און פוטער. לעגט אין באשמירטען בעקעלע אוים א פאך דערפון, דעקט דאָס איבער מיט א פאך געקאָכטע ברוינע רייז. אויבען לעגט אוים א פאך געדיכטען מעהל-סאָוס (זעה סאָוס) און באדעקט מיט גוט געפוטערטען האָול-וויעט חלה ברעקלעך. באקט ביז ברוין.

אייער סקעלאָפ.

האָול-וויעט חלה ברעקלעך	פוטער
6 הארט געקאָכטע אייער	מילך אָדער סמעטאנקע.

באשמירט א חלה בעקעלע און לעגט אוים א פאך האָול-וויעט חלה ברעקלעך און איבער זיי רעפטלעך הארט געקאָכטע אייער. שטעקט אָן דאָ און דאָרט שטיקלעך פוטער, באזאלצט און באפעפערט און לעגט אוים נאָך א דינעם פאך ברעקלעך. איבער אָט די ברעקלעך ווידער רעפטלעך אייער, פוטער, זאלץ און פעפער, דאן ווידער ברעקלעך. א. אז. וו., ביז דאָס בעקעלע איז פול און פעטע ברעקלעך באדעקען דאָס בעקעלע. מען דארף א זעקס אייער. איצט גיסט אָן ביז א האלב די טיף מילך אָדער סמעטאנקע און שטעלט באקען אין ניט זעהר קיין הייסען אויוועז (350 ביז 380 גראד היץ).

פיש סקעלאָפּ.

געקאָכטע פיש	גערדיכטער מעהל סאָוס
האַרטע אייער	פּעטע חלה ברעקלעך.

קאָכט אָפּ פיש אין זאַלץ־וואַסער, נעמט אַרויס אַלע ביינער און צוברעקעלט זי. אין אַ באַשמירטען טיפען בעקעלע לעגט אויס אַ פּאַך פיש, באַדעקט דאָס מיט צוהאַקטע האַרטע אייער, אויף דעם לעגט אויס אַ גערדיכטען מעהל סאָוס. גאַר פון אויבען שיט אָן פּעטע האָול־וויעט חלה־ברעקלעך און באַקט אין אַ הייסען אויוועץ, ביז ברוין.

פיש און ברייטע לאָקשען סקעלאָפּ.

מעהל סאָוס	געקאָכטע ברייטע לאָקשען
געקאָכטע פיש	געפּוטערטע ברעקלעך
זאַלץ	פּעפּער.

אין אַ באַשמירט בעקעלע לעגט אויס ברייטע האָול־וויעט לאָקשען (בלעטעל 604). לעגט אַרויף אַ פּאַך צוברעקעלטע געקאָכטע פיש, אָהן די ביינער; איבער די פיש לעגט אויס ניט קיין דיקען פּאַך מיטלען מעהל סאָוס (בלעטעל 534). מען קאָן אָט אַזוי אויסלעגען עטליכע פּאַכען פון אָט די דריי מאַטעריאַלען, אָבער אויבען דאַרף מען צודעקען מיט געטריקענטע האָול־וויעט חלה־ברעקלעך גוט איינגעגעצט אין פּוטער. באַקט ניט אין קיין שטאַרק הייסען אויוועץ, ביז ברוין.

רייז און געזאַלצענע פיש סקעלאָפּ.

געזאַלצענע פיש	פּוטער,
געקאָכטע ברוינע רייז	מילך.

ווייקט איין די געזאַלצענע פיש איבער נאַכט. אין דער פריה קאָכט אין מילך ביז ווייך. קאָכט די רייז אויך אין מילך אין דאָבעל־באָילער. מישט די ביידע עסענס צוזאַמען און לעגט אויס אַ פּאַך אין אַ באַשמירט בעקעלע, שיט אָן געפּוטערטע ברעקלעך און באַדעקט מיט נאָך אַ פּאַך פון רייז און פיש. טוט אַזוי, ביז מען פילט אָן דאָס בעקעלע. פון אויבען דאַרפען ליגען געפּוטערטע חלה־ברעקלעך. באַקט ביז ברוין. נאַטירליך, די רייז טאָר ניט זיין צו שיטער. איין גלאָז רייז אויף צוויי גלעזער מילך און אַ גלאָז וואַסער, אָדער דריי גלעזער מילך. פאַרגעסט ניט צוצוזאַלצען.

פליש סקעלאָפּ.

געקאָכטע פליש און אַלץ דאָס איבעריגע איז ווי אין פיש־סקעלאָפּ (זעהט אויבען), אַחוץ וואָס אַנשטאָט מילך מוזען פרומע ווייבער נאַטירליך נעמען פליש־יויך אָדער וואַסער.

סופלעהס

אָט דאָס זיינען אויך גאַנץ גוטע מאכלים. זיי ווערען געמאַכט פון פארשיידענע זאכען, אָבער אַלע מוזען זיי האָבען שטייף-צושלאָגענע ווייסלעך פון פרישע אייער. די פענכערם פון די צושלאָגענע ווייסלעך האָבען אין זיך שטענדיג א סך לופט און אין דער היץ פון אויווען הויבט די לופט אָן אַרויפצוקומען אין דער הויך, אויפהויבענדיג מיט זיך דאָס עסען. די היץ פארהאַרטעוועט דערווייל דאָס עסען, בלייבט עס פוכקע און גרינג.

פלוימען סופלעה.

1 פונט געטריקענטע פלוימען. 3 ווייסלעך. ברוינער צוקער צום טעם.

קאָכט אוים די פלוימען, נעמט ארוים די קערלעך און צוהאַקט דין. טוט אריין דעם צוקער צום טעם און די שטייף צושלאָגענע ווייסלעך. מישט פאָרזיכטיג אוים, לעגט אריין אין אַ באשמירט בעקעלע, שטעלט דאָס בעקעלע אריין אין אַ שיסעל הייס וואסער און באַקט; אָבער ניט געבאַקענערהייט איז דאָס אויך גוט.

בעבלעך סופלעה.

2 אייער, זאַלץ, פעפער	2 עס-לעפעל צוהאַקטע גרינס
2 גלעזער געקאָכטע בעבלעך	פון פעטרושקע.

1 טעע-לעפעלע ציבעלע זאפט.

צו צוויי גלעזער אָפּגעקאָכטע און צוקוועטשטע בעבלעך גיט צו די גוט צושלאָגענע געלכלעך פון צוויי אייער, אַ טיי-לעפעלע ציבעלע זאפט (בלעטעל 469), צוויי עס-לעפעל צוהאַקטע גרינס פון פעטרושקע, זאַלץ און פעפער. שלאָגט גוט אוים און גיט אריין פאָרזיכטיג די צוויי צוקלאַפּטע ווייסלעך שטייף ווי אַ פּיענע. שטעלט אריין אין אַ הייסער שיסעל וואַסער, באַקט אַ האלבע שעה אין אַ לאַנגזאַמען אויווען און דערלאַנגט גלייך צום טיש. דאָס פאַלט איין, ווען עס שטעהט לאַנג.

לינדזען סופלעה.

1 גלאַז רויע לינדזען	¼ גלאַז מילך
1 עס-לעפעל פּוטער	2 אייער, זאַלץ, פעפער.

קוקט איבער און וואשט איבער אַ גלאַז לינדזען און באדעקט זיי מיט קאַלטער וואסער און ווייקט זיי איין איבער נאַכט. אין דער פריה קאָכט לאַנגזאַם אַ שעה. איצט זייעט אָפּ דאָס וואַסער אין זופּ אריין און די לינדזען קוועטשט דורך אַ דורכשלאַק, גיט צו אַ פערטעל גלאַז מילך, אַן עס-לעפעל פוטער, זאַלץ און פעפער צום טעם און די צושלאָגענע געלכלעך פון צוויי אייער. מישט גוט איבער און גיט אריין די שטייף צושלאָגענע פּיענע פון די צוויי ווייסלעך. לעגט דאָס אוים אין

אַ באַשמירטען בעקעלע, שטעלט דאָס בעקעלע אריין אין אַ שיסעלע הייס וואַסער און באַקט אַ דרייסיג מינוט.

ברוקווע סופלעה.

ווייסע ברוקוועלעך	מעהל סאָוס
זאַלץ, פעפער	2 אייער צו יעדער גלאָז

קאָכט אָפּ און צוקוועטשט ווייסע ברוקוועלעך און צו יעדען גלאָז דערפון גיט צו אַ האַלבע גלאָז געדיכטען מעהל סאָוס און די צושלאָגענע געלכלעך פון צוויי אייער, זאַלץ און פעפער. קיהלט אַביסעל אוים און גיט אריין פאָרזיכטיג די פיינע פון די צוויי צושלאָגענע ווייסלעך, לעגט אריין אין אַ באַשמירטען בעקעלע, באַקט דאָס אין אַ שיסעל וואַסער, געגען אַ פערציג מינוט.

קאַרטאָפעל סופלעה.

2 גלעזער צוקוועטשטע קאַרטאָפעל	2 עס־לעפעל פּוטער
	2 אייער, זאַלץ, 1 גלאָז מילך.

מישט אוים צוויי גלעזער הייסע צוקוועטשטע קאַרטאָפעל מיט זאַלץ און מיט צוויי עס־לעפעל פּוטער, אַ גלאָז מילך און די גוט צושלאָגענע געלכלעך פון צוויי אייער. צוקלאַפּט גוט. איצט מאַכט אַ טרוקענע פיינע פון די צוויי ווייסלעך און מישט זיי פאָרזיכטיג אריין. לעגט אוים פוכקע אין אַ באַשמירט בעקעלע און באַקט אַ צעהן מינוט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען.

סוויט קאָרן סופלעה נומער 1.

אָפּגעקאָכטע קאַטשענעס	1 עס־לעפעל פּוטער
2 אָדער 3 אייער	1 גלאָז מילך, זאַלץ.

שניידט אַראָפּ די קערלעך פון אָפּגעקאָכטע קאַטשענעס קוקורוזע. מיט דער טעמפּער זייט פון מעסער דריקט ארוים דאָס איבעריגע פון די קאַטשענעס. מישט אוים מיט די געלכלעך פון צוויי אָדער דריי אייער, זאַלץ, אַן עס־לעפעל צולאָזטע פּוטער אָדער בוימעל, און אַ גלאָז מילך. מישט אוים מיט די שטייף צושלאָגענע ווייסלעך. לעגט אריין אין אַ באַשמירטען בעקעלע, שטעלט אריין אין אַ פלאַכער שיסעל וואַרימער וואַסער און באַקט, ביז דאָס ווערט שטייף.

קוקורוזע סופלעה נומער 2.

מעהל סאָוס	1 רויטער פעפער
פּאַפּריקאַ	2 אייער
זאַלץ	2 גלעזער קערלעך קוקורוזע

מאַכט אַ מעהל־סאָוס פון אַן עס־לעפעל פעטקייט, אַן עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל און אַ האַלבע גלאָז מילך, זאַלץ, פעפער און אַביסעל פּאַפּריקאַ צום טעם. גיט צו אַ גוט צוקאָכטען און צוקוועטשטען זיסען רויטען פעפער (פּימענטאָ). מישט אוים און גיט צו צוויי גלעזער

קערענדלעך פון אָפּגעקאָכטע קאטשענעם קוקורוזע (קאָרן). קיהלט אוים און גיט צו די צושלאָגענע געלכלעך פון צוויי אייער, דאַן די פּיענע פון די צושלאָגענע ווייסלעך. לעגט אריין אין א באשמירט בעקעלע, שטעלט עס אריין אין אַ שיסעל הייסער וואסער און שטעלט עס באקען אין ניט קיין זעהר הייסען אויוועו (375 גראַד פאַרנהייט) אויף אַ דרייסיג מינוט.

רייז סופלעה.

אָפּגעקאָכטע רייז	דין צוהאקטע פּעטרושקע
מילך	צוהאַקטע סעלערי
2 עס-לעפעל פּוטער	2 אייער, זאַלץ.

נעמט אָפּגעקאָכטע ברוינע רייז, גיט צו מילך, אַן עס-לעפעל דין צוהאַקטע גרינם פון פעטרושקע און אַן עס-לעפעל דין צוהאַקטע סעלערי. קאָכט דאָס צוזאַמען, ניט זעהר לאַנג, אין אַ דאָבעל-באָילער, ביז די סעלערי איז ווייך. איצט גיט צו אַ צוויי עס-לעפעל פּוטער, צוויי צושלאָגענע געלכלעך פון אייער, זאַלץ צום טעם. קיהלט אביסעל אוים, מישט אריין די פּיענע פון די גוט צושלאָגענע ווייסלעך. באַקט אין אַ באשמירט בעקעלע, אריינגעשטעלט אין אַ בעקעלע מיט היים וואסער.

שפּאַנישע סופלעה.

¼ פונט פּוטער	1 גלאָז מילך
½ גלאָז ברעקלעך	2 עס-לעפעל ברוינער צוקער
3 אייער	1 טיי-לעפעל וואנילא.

צולאָזט דאָס פערטעל פונט פּוטער, גיט צו די האַלבע גלאָז טרו־קענע האָול-וויעט חלה ברעקלעך און ברוינט צו. גיט צו דאָס גלאָז מילך, צוויי עס-לעפעל ברוינעם צוקער און קאָכט דאָס אַ 20 מינוט אין דעם דאָבל-באָילער. קיהלט אוים, שלאָגט אריין די געלכלעך פון דריי אייער, אויסמישענדיג דאָס לאנגזאם. גיט צו אַ טיי-לעפעלע די בעסטע וואנילא און מישט אַלץ פאָרזיכטיג אוים מיט די שטייף צו־שלאָגענע ווייסלעך. לעגט דאָס אוים אין אַ באשמירט בעקעלע, שטעלט דאָס אריין אין וואסער און באַקט אין אַ הייסען אויוועז.

פלייש סופלעה.

געקאָכטע פלייש	2 אייער
מעהל סאָוס	זאַלץ, פעפער.

צו יעדען גלאָז צוהאַקטע געקאָכטע פלייש גיט צו אַ האַלבע גלאָז מיטלען מעהל-סאוס (בלעטעל 534), און די צושלאָגענע געלכלעך פון צוויי אייער, זאַלץ און פעפער צום טעם. איצט מישט אריין די פּיענע פון די צוויי צושלאָגענע ווייסלעך. לעגט אריין אין אַ באשמירט בעקעלע, שטעלט דאָס בעקעלע אריין אין אַ שיסעל מיט היים וואסער און באַקט אַ דרייסיג מינוט אויף יעדען פונט פלייש. דאָס הייסט,

אויב אין סופלעה איז פאַראַן צוויי פונט פלייש דאַרף מען עס באַקען אַ גאַנצע שטונדע.

קעז סופלעה.

2 עס־לעפעל פּוטער	זאַלץ, פּאַפּריקאַ
2 עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל	1 גלאָז געלען קעז
½ גלאָז מילך	3 אייער.

צולאָזט צוויי עס־לעפעל פּוטער מיט צוויי עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל, אַביסינקע זאַלץ און פּאַפּריקאַ און גיסט אריין אַ האַלבע גלאָז מילך און קאָכט עס דורך עטליכע מינוט, גיט צו אַ גלאָז אָנגעריבענעם געלען קעז און ביסלעכווייז גיט אריין די צושלאָגענע געלכלעך פון דריי אייער. שלאָגט דורך און גיט אריין די שטייף צושלאָגענע ווייסלעך פון די דריי אייער, לעגט אַריין אין אַ באַשמירט בעקעלע, שטעלט דאָס בעקעלע אריין אין אַ כלי מיט הייס וואַסער און באַקט אַ האַלבע שעה.

ווײַנשעל סופלעה.

2 עס־לעפעל פּוטער	½ גלאָז ברעקלעך
¼ גלאָז האָול־וויעט מעהל	¼ גלאָז ברוינער צוקער
½ גלאָז רויע אויסגעשיילטע ווײַנשעל	¼ לימענע, זאַלץ.
	¾ גלאָז מילך
¼ גלאָז סמעטאַנקע	2 אייער

צולאָזט די פּוטער, לעגט אריין דאָס מעהל און זאַלץ און קאָכט, מישענדיג גוט; מישט אוים די מילך מיט דער סמעטאַנקע און גיט צו ביסלעכווייז צום מעהל, אַלץ מישענדיג; גיט צו די ברעקלעך און דאָס אָפּגעריבענע געלע פון דעם פערטעל לימענע. ענדליך טוט אריין די צוויי צושלאָגענע געלכלעך און דאָס פערטעל גלאָז צוקער און מישט אריין די ווײַנשעל, אָהן די קערלעך; און גאָר צום לעצט די צוויי צושלאָגענע ווייסלעך. לעגט אריין אין אַ באַשמירט בעקעלע, שטעלט דאָס בעקעלע אריין אין אַן אַנדער בעקעלע מיט הייס וואַסער און באַקט.

קראָקעטס

דאָס איז אַ נאָמען, וואָס מען גיט לאַטקעס, ווען מען מאַכט זיי לאַנג־קיילעכיג, איינגעטונקען אין איי און אין ברעקלעך און געפּרעגעלט אין אַ טיפע פּעטקיים. געוועהנליך מאַכט מען קראָקעטס פון געקאָכטע זאַכען, ווי צ. ב. פון פלייש, פיש, אייער, קאַרטאָפעל א. אַז. וו. אין קראָקעטס קאָן מען אויך אויסנוצען עסענס, וואָס בלייבען איבער פונ׳ם מאָלצייט.

אייער קראָקעטס

2 הארטע אייער	געדיכטער מעהל סאָוס
חלה ברעקלעך	זאַלץ, רויטער פעפער
1 איי (רוי)	טרוקענע ברעקלעך.

צוהאַקט דין צוויי האַרט געקאָכטע אייער און מישט אוים מיט געדיכטען מעהל-סאָוס, זאַלץ, פעפער און רויטען פעפער. גיט אריין טרוקענע האָול-וויעט חלה-ברעקלעך, אז מען זאל דאָס קאָנען איינ-קאַטשען אין די הענט. מאַכט אוים קוילען, קאַטשעט זיי איין אין אַ לענגליכער פאָרמע, טונקט זיי איין אין צושלאָגען איי און באדעקט זיי מיט טרוקענע ברעקלעך, און ווידער אין איי, און וואַרפט זיי אריין אין אַ טאָפּ זודיגען פעטס, ביז ברוין. טריקענט זיי אָפּ אויף באַבולע-פּאַפּיר. לעגט ניט אָן קיין סך אויף אמאָל.

פיש קראָקעטס נומער 1.

געקאָכטע פיש	געקאָכטע קארטאָפעל
מילך אָדער סמעטאַנקע	2 אייער
ברעקלעך	זאַלץ, פעפער.

ווען עס בלייבט פיש פון נעכטען, נעמט פאָרזיכטיג ארויס אַלע ביינער און צוקוועטשט מיט אַ גאָפּעל און מישט אוים מיט אויסגע-קאָכטע צוקוועטשטע קארטאָפעל. גיסט צו מילך אָדער זיסע סמע-טענע, שלאָגט אריין אַן איי, זאַלץ און פעפער און שלאָגט גאַנץ גוט איבער, מאַכט אוים קוילען, טונקט זיי אין אַ צושלאָגען איי, דאַן אין ברעקלעך און ווידער אין איי און וואַרפט זיי אריין אין טיפען צוהיצטען בוימעל. ווען גוט צוגעברוינט, לעגט זיי אוים אויף ריינער באַבולע-פּאַפּיר.

פיש קראָקעטס נומער 2.

אָפּגעקאָכטע פיש	2 אייער
חלה ברעקלעך	זאַלץ, פעפער

צוברעקעלט אָפּגעקאָכטע פיש. שלאָגט אריין אַ פּאָר אייער, זאַלץ און פעפער. שיט אריין חלה-ברעקלעך. מאַכט אוים לענגליך-קיילעכדיגע קראָקעטס, טונקט איין אין צושלאָגען איי, דאַן אין ברעק-לעך און וואַרפט אריין אין קאָכיגער פעטקייט (אַ 390 גראַד היץ) און ברוינט צו.

געזאַלצענע פיש קוילען (קראָקעטס).

ווייקט איין אויף עטליכע שעה געזאַלצענע קאָד-פיש, דאַן קאָכט זי אין ניט קיין סך וואַסער און זייעט זי אין גאַנצען אָפּ; צונעמט אויף פיצלעך די פיש, אָדער האַקט זי איין און מישט אוים מיט צוויי מאָל אַזוי פיל צוקוועטשטע קארטאָפעל; גיט צו פוטער, אַ פּאָר אייער, פעפער און זאַלץ צום טעם, און שלאָגט גוט דורך. מאַכט

אוים קוילען אָדער קראַקעטס און פּרעגעלט אין זודיגער פעטקייט. טונקט איין אין איי און ברעקלעך, אויב איהר ווילט.

פריטערס

דאָס איז אַ מאכל, וועלכער ווערט געוועהנליך געפּרעגעלט אין אַ טאָפּ טיעפער פעטקייט (בלעטעל 481). פריטערס מאַכט מען פון אַ סך זאַכען, וועלכע מען טונקט פריהער איין אין שיטערען פריטער־טייג און מען פרעגעלט עס עטליכע מינוט, ביז דאָס ווערט ברוין. פריטערס קאָן מען צוגלייכען צו די היימישע כרעמזלאַך.

נאָך דעם, ווי זיי קומען שוין ארויס פון דער פעטקייט, דאַרף מען זיי לאָזען אָפּקאַפּען און דערנאָך אויסלעגען אויף באַבולע־פּאַפּיר כדי אַראָפּצונעמען פון זיי די איבעריגע פעטקייט. די פעטקייט מעג זיין בוימעל, קריסקאָ אָדער שמאַלץ. לעגט אין דער צוגליהטער פעט־קייט אריין ניט קיין סך אויף אמאָל.

דאָס פריטער טייג אליין.

1 גלאָז מילך	1 גלאָז האָול־וויעט מעהל
1 איי, זאַלץ	2 טיי־לעפעל בייקינג פּוידער.

דאָס פריטער־טייג מאַכט מען אַזוי: צושלאָגט אַן איי, גיט צו די גלאָז מילך, אַ גלאָז האָול־וויעט מעהל, אין וועלכער עס איז פריהער אריינגעמישט זאַלץ און צוויי טיי־לעפעלעך בייקינג־פּוידער. צו־שלאָגט גאַנץ גוט און נעמט טונקען אין דעם די זאַכען וועלכע שטעהען שוין פאַרטיג צוגעגרייט.

עפּעל פריטערס.

וויינינגע עפּעל	פריטער טייג
ברוינער צוקער, צימרינג	קאָכיגע פעטקייט.

צושניידט די אָפּגעשיילטע, וויינינגע עפּעל אויף אכטלען, טונקט זיי איין אין פריטער־טייג און מיט אַ לעפעל ווארפט זיי אריין, נאָר עטליכע שטיקלעך אויף אמאָל, אין דעם קאָכיגען בוימעל אָדער קריסקאָ, און נעמט זיי ארויס, ווען שוין גוט צוגעברוינט. באַשיט מיט ברוינעם צוקער, אויסגעמישט מיט צימרינג.

באַנאַנאַ פריטערס.

באַנאַנאַס. אַ טאָפּ פעטקייט. פריטער טייג. ברוינער צוקער.

צושניידט די פרוכט אויף דיקליכע שטיקלעך, טונקט איין אין פריטער־טייג און פרעגעלט אין פעט. אויך גוט מיט ברוינעם צוקער מיט צימרינג.

פריטער טייג פריטערס.

פריטער טייג. פעטקייט. ברוינער צוקער. צימרינג.

פריטער-טייג אליין איז גוט ארייצואווארפען לעפעל-ווייס און פרעגלען אין פעטקייט און עסען מיט צוקער און צימרינג.

געמישטע פריטערס.

פייגען. טייטלען. פלוימען. פריטער טייג. א טאפ פעטקייט.

מישט צוזאמען שטיקלעך ווייכע פייגען, טייטלען, ווייכע פלוימען מיט דעם פריטער-טייג און ווארפט לעפעלווייז אין הייסער פעטקייט, האלט אונטער מיט'ן לעפעל ביז די היץ פארהארטעוועט דאס טייג ארום דעם פרוכט-פריטער.

טייטלען פריטערס.

טייטלען, נים | א טאפ פעטקייט.

נעמט ארויס די קערלעך פון טייטלען, פילט אן מיט צוהאקטע נים און טונקט איין אין פריטער-טייג און פרעגעלט אין הייסען בוימעל.

סוויט קארן פריטערס.

1 גלאז סוויט קארן	½ גלאז חלה-ברעקלעך
זאלץ, פעפער	¼ עס-לעפעל בייקינג פוידער.

צו א גלאז צומאלטע רויע קערענדלעך סוויט-קארן (קוקורוזע) גיט צו א האלבע גלאז חלה-ברעקלעך אויסגעמישט מיט א פערטעל עס-לעפעל בייקינג-פוידער, זאלץ און פעפער צום טעם. קנעט גוט צוזאמען און מיט א לעפעל לעגט אוים אין קאכיגער פעטקייט.

קארן מיהל פריטערס.

פון דעם טייג פאר די פוכקע געלע מאפינס (בלעטעל 555) קאן מען אויך מאכען פריטערס, צוגעבענדיג אביסעל מעהר געלע מעהל, אום צו מאכען עס געדיכטער. מיט א נאסען לעפעל ווארפט זיי אריין אין קאכיגען טאפ בוימעל און קאכט ביז ברוין. לעגט זיי אוים אויף ריינער באבולע-פאפיר.

לאטקעס און פלעצלעך

ווען די פריי-פאן (סקאוואראדע) איז א דינע, טויג זי אויף כפרות. זי פויקעלט זיך אוים אין דער מיט און דאס פעטע רינט אוועק צו די זייטען. די לאטקעס וואס ליגען אין דער מיט פאן ברענען. א שווערע אייזערנע אדער אלומינום פריי-פאן איז דאס בעסטע. פאר פרעגלען לאטקעס איז גוט צוצומישען האול-וויעט מצה-מעהל אדער חלה-ברעקלעך, ווייל אט די צוויי זאכען זיינען ניט רויה נאר שוין געבאקען. מעהל וואלט געבליבען רויה, ווייל לאטקעס קאן מען לאנג ניט פרעגלען.

זויערמילך און קעז לאטקעס.

1 קווארט געדיכטע זויערמילך	האול-וויעט ברעקלעך
ברוינער צוקער, אדער	פוטער, זאלץ, צימרינג.
מייפעל סיראפ, 2 אייער.	½ פונט ווייסען קעז

מישט אוים די זויערמילך מיט'ן קעז, מיט די צוויי אייער, זאַלץ צום טעם, און טוט אריין האָול־וויעט ברעקליך, אַז עס זאָל ווערען אַ שיטער לאַטקע־טייג. פּרעגעלט אין הייסער פעטקייט, ניט ריהרענדיג, ביז די אונטערשטע זייט פון די לאַטקעס איז שוין פאַרהאַרטעוועט. קערט איבער מיט אַ לאָפּעטקעלע. עסט מיט ברוינעם צוקער אוים־געמישט מיט צימרינג אָדער מיט מייפּעל־סיראָפּ.

קאַרטאָפעל לאַטקעס נומער 1.

צוקוועטשטע געקאָכטע קאַרטאָפל	1 איי, זאַלץ, פּאַפּריקאַ. האָול־וויעט ברעקלעך

מישט אוים קאַרטאָפעל מיט אַביסעל האָול־וויעט ברעקלעך, אַן איי, זאַלץ און פּאַפּריקאַ, און מיט אַ נאַסען לעפעל לעגט אוים אין דער הייסער פעטער פריי־פּאַן.

קאַרטאָפעל לאַטקעס נומער 2.

2 גלעזער קאַרטאָפעל	2 אייער
אַ טאָפּ פעטקייט	זאַלץ, פעפער.

צו צוויי גלעזער צוקוועטשטע געקאָכטע קאַרטאָפעל גיט צו צוויי אייער, זאַלץ און פעפער און נעמט אָן מיט אַ נאַסען לעפעל און וואַרפט זיי אריין אין טיפען, הייסען פעטס אָדער בוימעל (370 גראַד היץ). אין אַ דריי מינוט ווערען זיי ברוין. נעמט זיי ארוים און לעגט אוים אויף באַבולע־פּאַפּיר; וואַרפט אריין, נאָר עטליכע אויף אמאָל. און ווען מען טונקט דעם לעפעל איין יעדעס מאָל אין הייס וואַסער, גליטשען זיי זיך לייכט אראָפּ אין דער פעטקייט אריין.

רויהע קאַרטאָפעל־לאַטקעס.

אָנגעריבענע רויע קאַרטאָפעל	זאַלץ, פעפער
אייער	פעטקייט.

רייבט אָן אויפ'ן ריב־אייזען רויהע קאַרטאָפעל, שלאָגט אריין אייער, מישט צו זאַלץ און פעפער און שלאָגט גוט דורך. לעפעלווייז לעגט אוים אין טיפע פעטקייט. ווען גוט צוגעברוינט טריקענט אָפּ אויף באַבולע־פּאַפּיר.

לאַטקעס פון האָול־וויעט ברעקלעך.

1½ גלעזער ברעקלעך	2 עס־לעפעל פּוטער
1 גלאָז הייסע מילך	2 אייער, זאַלץ,

מישט אַלץ צוזאַמען, מאַכט אוים די לאַטקעס און באַקט זיי אויף אַ שווערער פריי־פּאַן און צוהיצטער פּוטער.

קוקורוזע לאַטקעס (סוויט קאָרן).

2 גלעזער קוקורוזע	2 אייער, זאַלץ, פעפער.
2 עס־לעפעל פעטקייט	1 עס־לעפעל חלה־ברעקלעך

נעמט צוויי גלעזער אָנגעריבענע קוקורוזע (פון'ם קאַטשאַן אראָפּ,

אָדער צומאָלט אין מילכעל), גיט צו צוויי צושלאָגענע געלכלעך און די צוויי ווייסלעך, צושלאָגען באזונדער. איצט שיט אריין דעם עס־לעפעל האָול־וויעט ברעקלעך, טוט אריין צוויי עס־לעפעל פעטקייט, זאלץ און פעפער צום טעם און מישט גוט אוים. מיט אַ נאַסען לעפעל וואַרפט אריין אין טיפען פעטס אָדער בוימעל, וועלכער האלט 390 גראַד היץ. אין אַ צוויי־דריי מינוט ארום איז דאָס פאַרטיג. לעגט אוים אויף באַבולע־פּאַפּיר אום אָראָפּצונעמען די איבערשטע פעטקייט.

סופלעה פון קוקורוזע, זעהט בלעטעל 591.

פריטערס פון קוקורוזע, זעהט בלעטעל 596.

קרויט לאַטקעס.

געקאָכטע קרויט	האָול־וויעט ברעקלעך
פוטער, נאָטמעג	אייער, זאלץ, פעפער.

קאָכט אָפּ קרויט אין זאלץ־וואסער, ביז גאַנץ ווייך, זייעט אָפּ דאָס וואסער אין דער זופּ אריין און דאָס קרויט צוקוועטשט און מישט אוים מיט אייער, זאלץ, מילך, פוטער און נאָטמעג און גיט צו אַזוי פיל האָול־וויעט ברעקלעך, ביז עס זאָל ווערען אַ גוט לאַטקע־טייג. פּרעגעלט אין צוגליהטער פעטקייט.

ספּינאַטש לאַטקעס.

געקאָכטע ספּינאַטש	האָול־וויעט ברעקלעך
1 איי אָדער צוויי	זאלץ, נאָטמעג, אַ ביסעל מילך.

בריהט נאָר אָפּ דעם ספּינאַטש, אַזוי אַז ער זאָל נאָך בלייבען גרין און ניט שווארץ, ווי ווען מען קאָכט איהם לאַנג. זייעט אָפּ דאָס ביסעל יויך אין זופּ אריין און די בלעטלעך צוהאַקט גאַנץ דין. שלאָגט אריין אַן איי אָדער צוויי, האָול־וויעט ברעקלעך, זאלץ און נאָטמעג און לעגט אוים אין טיפער צוגליהטער פעטקייט און פּרעגעלט. אויב דאָס טייג איז צו געדיכט, גיסט צו אַ ביסעל מילך אָדער קריעם. זעהר גוט.

עגג־פּלענט לאַטקעס.

1 עגג־פּלענט	מילך, ברעקלעך
אייער, נים	זאלץ, נאָטמעג.

באַקט אָפּ אַן עגג־פּלענט, שיילט אָפּ און פאַרטיגט צו מיט אייער, מילך, זאלץ, נאָטמעג און האָול־וויעט ברעקלעך און מאַכט אַ טייג פאַר לאַטקעס. שיט נאָך אריין שטיקלעך נים און פּרעגעלט אין טיפער, צוגליהטער פעטקייט. אָט אַזעלכע לאַטקעס קאָן מען מאַכען פון אַ סך געקאָכטע גרינסען. איבערהויפּט ווען עס בלייבט איבער גרינסען פון נעכטען, קאָן מען זיי אַזוי פאַרטאָן, און אַן אַנגענעמער עסען ווערט דערפון.

קעז לאַטקעס. — פון קעז מאַכט מען לאַטקעס אויף דעם זעלביגען אופן.

קאַרטאָפּעל פּלעצלעך נומער 1.

1 גלאָז מילך
1 עס-לעפל פּוטער
1 קייקעל הייוועז (אוניץ).
2 עס-לעפעל ברוינער צוקער
1 גלאָז צוקוועטשטע קאַרטאָפּעל
3 גלעזער האָול-וויעט מעהל.

ברירהט אָפּ די מילך, גיט צו אַ עס-לעפעל פּוטער, צוויי עס-לעפעל ברוינעם צוקער, זאַלץ צום טעם און דאָס גלאָז צוקוועטשטע קאַרטאָ-פעל. קיהלט אוים און טוט אריין די הייוועז, פריהער צופיהרט אין אַ האַלב גלאָז לייבליכער וואַסער. איצט מישט אריין די דריי גלעזער האָול-וויעט מעהל, פאַרקנעט די ראַשטשינע, לאָזט אויפגעהן, קנעט ווידער, מאַכט אוים די פּלעצעלעך, לאָזט ווידער אויפגעהן און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען (390 גראַד היץ).

קאַרטאָפּעל פּלעצלעך נומער 2.

צוקוועטשטע קאַרטאָפּעל
פּוטער
2 אייער
זאַלץ, פּעפּער.

מישט אוים צוויי גלעזער צוקוועטשטע קאַרטאָפּעל מיט צוויי אייער, זאַלץ און פּעפּער. מאַכט אוים פּלעצעלעך, דריקט איין גריבלעך און שטעקט אַן אַ שטיקעל פּוטער אויף יעדען פּלעצעלע. שטעלט זיי באַקען אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען (390 גראַד היץ).

קאַרטאָפּעל פּלעצלעך נומער 3.

2 גלעזער קאַרטאָפּעל
2 טיי-לעפעל מיאַטקע (מינט)
טרוקענע חלה-ברעקלעך
1 איי
2 עס-לעפעל פעטקייט
2 עס-לעפעל וואַסער.

צו צוויי גלעזער הייסע צוקוועטשטע אָדער געררייזטע קאַרטאָפּעל גיט צו אַ גוט צושלאָגען געלכעל פון אַן איי, צוויי עס-לעפעל פעטקייט, זאַלץ, פּאַפּריקאַ און צוויי טיי-לעפעלעך דין צוברראָקטע פרישע מיאַטקע. איצט צוקלאַפּט דאָס ווייסעל, אויסמישענדיג עס מיט צוויי עס-לעפעל וואַסער. מאַכט אוים די פּלעצלעך, טונקט זיי איין אין אָט דעם ווייסעל, דאַן אין טרוקענע דינע האָול-וויעט חלה-ברעקלעך און וואַרפט זיי אריין, ניט קיין סך אויף אַמאָל, אין הייסער פעטקייט (390 גראַד היץ) און ברוינט זיי גוט צו.

קימעל פּלעצעלעך.

2 גלעזער האָול-וויעט מעהל
2 פלאַכע טיי-לעפעל בייקינג פּוידער, 1 איי, זאַלץ.
פּוטער אָדער בוימעל
2 טעע-לעפעלעך קימעל
מילך אָדער וואַסער

צו צוויי גלעזער האָול-וויעט מעהל גיט צו צוויי פלאַכע טיי-לעפעלעך בייקינג-פּוידער און אַביסענקע זאַלץ. רייבט אריין מיט די הענט אַזוי פיל פּוטער אָדער בוימעל, ביז דאָס מעהל זאָל אויסזעהן פעט. שיט צו צוויי טיי-לעפעלעך קימעל. קלאַפּט אין גלאָז אריין אַן איי, דערגיסט ביז'ן האַלב מיט מילך אָדער וואַסער, גיסט אריין אין

דער מעהל אריין, פארקנעט דעם טייג, קאטשעט אוים א בלעטעל און צושניידט, באקט אין א הייסען אויווען א פופצעהן מינוט. מיט מאהן זיינען זיי אויך גוט.

טאוסט און סענדוויטשעס

דער בעסטער טאוסט קומט נאטירליך ארוים, ווען מען מאכט איהם אויף אן עלעקטרישען טאוסטער. עס ווערט ברוין איבעראל גלייך.

נאך בעסערער טאוסט. — טאוסטען חלה איז נאך בעסער, ווען מען שטעלט די פענעצלעך אריין אין הייסען אויווען. זיי ווערען אויך גלייך ברוין, און דערצו קען מען נאך אנטאוסטען א סך פענעצלעך אויף א מאל. קערט זיי איבער אויף דער אנדערער זייט.

„רעהר-ביט" טאוסט. — אט דעם מאכל מאכט מען מיט געפוטערטע פענעצלעך חלה, אויף וועלכע מען לעגט ארויף עטליכע דינע שטיקלעך אמעריקאן טשיעז (געלער קעז) און מען דעקט עס צו מיט נאך א געפוטערטען פענעצעל חלה. שטעלט אריין אין הייסען אויווען אויף צוצוברוינען, און קערט איבער אויף דער צווייטער זייט, ביז דער קעז ווערט צושמאלצען אין דער חלה אריין.

סענדוויטשעס (פוטער ברויט).

מיט א טעמפ מעסער אפצושניידען פענעצלעך חלה, אז זיי זאלען אויסזעהן, ווי עס דארף צו זיין, קאן אפילו די גרעסטע בריה אויך ניט.

סענדוויטשעס זיינען נאר דאן ווערט דעם נאמען, ווען זיי זיינען געשניטען דין און גלאט.

ווען פוטער איז פארפרארען, נעמט אראפ דינענקע שטיקלעך און לעגט זיי אוים אויף דער חלה איינס נעבען ס'אנדערע. שמירען איז שווער.

באשמירט די האול-וויעט חלה איידער איהר שניידט אראפ דאס פענעצעל. צוברעקעלט עס זיך ניט.

מען שפארט איין א סך צייט און מיה ביים מאכען סענדוויטשעס, ווען מען מישט פריהער אוים די פוטער מיט דעם געפילעכטס און מען באשמירט דיק בלויז איין פענעצעל, און מען לעגט די צוויי צוזאמען.

שעהנע סענדוויטשעס קומען ארוים דאן, ווען מען מאכט די פענעצלעך דין און מען שניידט נאך ארום די קארע (דאס פארדארטע) אויך.

ביי די סענדוויטשעס פאר א פארטי דארפען די פענעצלעך ווערען געשניטען אזוי דין ווי רויך. מען דארף זיי דיק אנפילען און זיי דאן צושניידען אויף דריי-עקיכיגע, אדער פיער-עקיכיגע שטיקלעך. און יעדען שטיקעל באזונדער איינוויקלען אין געוועקסט פא-

פיר. עס זיינען אויך פאַראַן פאָרמעס, וועלכע צושניידען די סענד־וויטשעס אין שעהנע מוסטערען. די האַרטע קאָרע דאַרף מען אימער אוועקשניידען.

וואָס ווענעגער געזאַלצענס און געפעפערטס מען נעהמט מיט אין די סענדוויטשעס צו אַ פּיקניק, אַלץ ווענעגער דורשטיג איז מען דאָרט.

נאַס סענדוויטש געפּילעכטס אויף מיטצונעהמען צו אַ פּיקניק איז גוט צו פיהרען אין אַ סלוי און ערשט דאָרט דאָס אַריינ־לעגען צווישען די פענעצלעך. שאַלאָטע דאַרף מען פיהרען אין אַ נאַ־סען האַנדטוך, איינגעוויקעלט אין אַ שטיק אוילקלאָט (סיראַטע) און ערשט אויפ'ן פּלאַץ זי אַריינלעגען אין די סענדוויטשעס.

פלייש־סענדוויטש געפּילעכצען.

פלייש סענדוויטשעס. — אָפּגעפּרעגעלטע האַק־פלייש אויס־געמישט מיט דין צוהאַקטע זויערע הוגערקע און פינאַטס איז זעהר אַ גוטער סענדוויטש געפּילעכטס.

אָדער האַקט צוזאַמען אַ האַרטע אָפּגעקאָכטע איי מיט אַ גלאָז שטיקלעך פלייש און אַ קליינע געזויערטע אוגערקע און מישט אויס מיט מעיאָנעז.

היהנער פלייש סענדוויטשעס. — צו דריי פערטעל גלאָז דין אָנגעשניטענע, אָדער צוהאַקטע היהנער פלייש גיט צו אַ פערטעל גלאָז דין צוהאַקטע מאַנדלען, אַ פערטעל גלאָז צוהאַקטע גרינע מאַס־לינעס און מעיאָנעז.

היהנער פלייש און סעלערי. — צו אַ האַלבער גלאָז היהנער פלייש גיט צו אַ האַלבע גלאָז שטיקלעך סעלערי, אַן עס־לעפעל שטיק־לעך גרינעם פעפער, צוהאַקט דאָס אַלץ צוזאַמען דין, דאַן מישט אויס מיט מעיאָנעז.

לאַם־פלייש סענדוויטשעס. — צו פינף פערטעל גלאָז קאַלטע אָפּגעקאָכטע לאַם־פלייש גיט צו זאַלץ, פעפער, אַ לעפעלע לימענע־זאַפט און אַ לעפעלע גרינע מיאַטקע און צוהאַקט גוט.

קאַלבס־פלייש סענדוויטשעס. — צו פינף פערטעל גלאָז שטיקלעך קאַלבס־פלייש גיט צו זאַלץ, פעפער, אַביסעלעכע היימיש גע־מאַכטע גאָרטשיצע און אַן עס־לעפעל לימענע־זאַפט. צוהאַקט גאַנץ גוט.

קלאָב סענדוויטשעס. — אויף איין ווארימען געטאָוסטעטען פענעצעל האָול־וויעט חלה לעגט אויס אויסגעלאָזטע טרוקענע גריבע־נעס פון היהנער־שמאַלץ (קריספּטען נעהמען בעקאָן), פון אויבען לעגט אַרויף דין געשניטענע שטיקלעך געקאָכטע הון (טשיקען) און פון אויבען באַשמירט מיט סאַלאַד דרעסינג (בלעטעל 532). דעקט איבער מיט נאָך אַ פענעצעל טאָוסט.

אייער סענדוויטשעס. — צוהאַקט די האַרט־געקאָכטע ווייס־

לעך פון פיער אייער. דורך אַ דראַטענעם זייער קוועטשט דורך די האַרטע געלכלעך און גיט זיי צו צו די ווייסלעך. מישט דאָס אויס מיט סאַלאַד דרעסינג (בלעטעל 532) און פילט אָן די באַפּוטערטע פּע־נעצלעך האַל-וויעט חלה.

אַדער צוהאַקט אייער און אַ זויערע אוגערקע, מישט אויס מיט מעיאַנעז.

אייער און וואַטער-קרעס. — קלייבט איבער פרישע וואַטער־קרעס, וואַשט זי גוט אויס און צוהאַקט זי דין. צוהאַקט אויך האַרטע אייער, מישט זיי אויס מיט'ן קרעס, זאַלץ און פעפער און באַנעצט מיט מעיאַנעז און פילט אָן די מיט פּוטער באַשמירטע דינע פּענעצ־לעך האַל-וויעט ברויט.

פּימענטאַ פּוטער סענדוויטשעס. — שמירט אָן דינע פּע־נעצלעך האַל-וויעט מיט פּימענטאַ פּוטער (בלעטעל 604). לעגט יעדע צוויי פּענעצלעך צוזאַמען און פּרעסט זיי צונויף. שניידט אַרום דאָס האַרטע און צוטיילט אויף צוויי דריי-עקיכיגע חלקים.

קעז און פּימענטאַ סענדוויטשעס. — צוהאַקט אַליווס (גרי־נע מאַסלינעס) מיט פּימענטאָס (אָפּגעקאָכטע רויטע פעפערס) גלייך אויף גלייך און מישט דאָס אויס מיט ווייכען קעז (פּאַט טשיעז). באַ־שמירט אויף איין דין פּענעצעל מיט פּוטער, און אויפ'ן צווייטען לעגט אַרויף אָט דאָס געפילעכטס און לעגט זיי צוזאַמען.

קרים-טשיעז און מאַסלינעס סענדוויטשעס.—קרים-טשיעז אויסגעמישט מיט דין צוברעקטע אַליווס (גרינע מאַסלינעס) און מיט נים איז אַן אַנגענעהמע נאַווינע פאַר סענדוויטשעס אין שאַפּ אַריין און צו אַ פּיקניק. אַ פאַר בלעטלעך שאַלאַטע גיט נאָך צו אַ בעסע־רען טעם. אָבער די שאַלאַטע דאַרף מען אַריינלעגען פאַר'ן עסען, ווייל די חלה ווערט נאַס פון איהר.

קעז און פּיין-עפּעל סענדוויטשעס. — שמירט אָן קריעם־טשיעז אויף באַפּוטערטע פּענעצלעך האַל-וויעט און באַדעקט זיי מיט רעפּטלעך פּיין-עפּעל.

פּינאַט-פּוטער און באַנאַנאַ סענדוויטשעס. — נעהמט אַ האַלבע גלאָז פּינאַט-פּוטער (בלעטעל 603) און מישט אויס מיט אַ פערטעל גלאָז סמעטאַנקע, אָדער הייסע וואַסער, און קוועטש אַריין לימענע-זאַפט און מישט אויס מיט צוויי באַנאַנעס, גוט צוקוועטשט, און באַדעקט דיק די רעפּטלעך חלה. די באַנאַנאַ אין רעפּטלעך איז אויך גוט.

פּינאַט-פּוטער און מאַראַנצען סענדוויטשעס. — מישט אויס אַ האַלבע גלאָז פּינאַט-פּוטער מיט אַ פערטעל גלאָז סמעטאַנקע און צושלאָגט, ביז דאָס ווערט גלאַט און העל אין קאָליר. לעגט אַרויף דיק אויף די פּענעצלעך חלה און באַדעקט מיט אַ מאַראַנצען מאַרמעלאַד.

פּינאַט-פּוטער און ציבעלע סענדוויטש. — נעהמט אַ

גלאז פינאט-פוטער און א פערטעל גלאז מעיאנעז. מישט גוט אויס מיט א דין צוהאקטער בערמיודא ציבעלע און באשמירט די חלה. מען מעג די ציבעלע געברויכען אין רעפטלעך.

מאנדלען און סעלערי סענדוויטש. — צוהאקט א דריטעל גלאז מאנדלען און צוויי דריטעל גלאז ווייסע סעלערי און מישט אויס מיט א פערטעל גלאז מ'יאנעז.

ניס און סעלערי סענדוויטשעס. — צוהאקט זעהר דין שטע־קעלעך ווייסע סעלערי, צוהאקט ניט זעהר דין עטליכע אויסגעשעהלטע וועלשענע ניס. מישט צונויף און באנעצט מיט היימיש געמאכטע מעיאנעז (בלעטעל 532), לעגט אריין צווישען דינע געפוטערטע האול־וויעט פענעצלעך חלה.

געמישטע סענדוויטשעס. — 1) פאט-טשיעז (ווייכער קעז) אויסגעמישט מיט גוט-צוהאקטער זויערער הוגערקע, גרינע מאסלי־נעס און געקאכטען רויטען פעפער (פימענטא) זיינען גוט פאר סענד־וויטשעס.

2) צוהאקטע ראזשענקעס, פייגען, טייטלען, פלוימען, ניס און דאס אלץ אויסגעמישט מיט מעיאנעז, אדער לימענע-זאפט.

3) צוהאקטע ראזשענקעס, פייגען טייטלען און באנאנאס אויס־געמישט מיט פינאט-פוטער און דערנאך מיט סאלאד דרעסינג.

פארפראוועטע קעזע און פוטערען

געמישטער קעז.

מישט אויס היימישען קעז מיט אביסעל זיסע סמעטענע און טוט אריין טשייוועס (אזא מין גרינס), אדער קימעל. זעהר גוט אויף פוטער־ברויט.

פימענטא קעז.

מישט אויס ווייכען היימישען קעז מיט אפגעזייגענע, אפגעקאכטע און צוקוועטשטע זיסע רויע פעפערס (פימענטאס), און דאס איז זעהר געשמאק פאר סענדוויטשעס (פוטער-בראד).

פינאט פוטער.

דאס איז פוטער, וועלכע מען מאכט פון פינאטס (פיסטאשקעס). אט די פוטער קומט זעהר א סך אריין אין מאכלים, אבער דער עיקר איז דאס, וואס זי איז גוט אין סענדוויטשעס. אין די קלייטען פאר־קויפט מען דאס אויפ'ן פונט, און אממעהרסטען אין פארמאכטע גלע־זער. אבער אזוי ווי פינאט-פוטער ווערט שנעל קאליע, איז א סך מעהר ראטזאם זי אליין צו מאכען, אום צו האבען אלע מאל פרישע. און אט אזוי מאכט מען דאס:

קויפט רויע פינאטס מיט דער שאלעכטס, לעגט זיי אויס אין א בעקעלע און שטעלט זיי אריין אין א הייסען אויווען בראטען. מישט

זיי אָפּט, אַז זיי זאָלען זיין גלייך געבראָטען. קיהלט זיי אויס און שעהלט זיי אָפּ און רייבט די יאָדערען מיט די הענט אויף דעם דעק פון אַ שיטערער אייזערנער זיפּ, אָדער דראָטענעם קאָשיקעל. דאַן אויפ'ן ווינט וואַרפט זיי פון איין כלי אין דער אַנדערער, און די רויטע הייט־לעך ווערען אַט אַזוי אוועקגעבלאָזען.

איצט זאַלצט די פינאַטס איבער און צומאַלט זיי אין מילכעל אויפ'ן דינסטען מעסער. עס איז גוט צוויי מאָל צו מאָלען, אויב די פוטער איז ניט גלאַט גענוג.

פינאַט־פוטער איז זעהר געזונט. אַ גוטער סאָרט פינאַטס פאַר־מאָגט מעהר נאַרהאַפטע שפּייז, ווי אַ ביפסטעהק (ביפשטעקס). אין דעם וואַשינגטאָנער בולעטין נומ. 332 ווערט אָנגעגעבען, אַז אין גוטע פינאַטס איז פאַראַן 2 פּראָצענט וואַסער, 29 פּראָצענט פּראָטעאין (פלייש־מאַטעריאַל), 47 פּראָצענט אויל, און 5 פּראָצענט מינעראַלען; און אין ביפסטעהק איז פאַראַן 65 פּראָצענט וואַסער, 19 פּראָצענט פּראָטעאין און בלויז 1 פּראָצענט מינעראַלען.

קיין בוימעל דאַרף מען שוין ניט מישען מיט פינאַט־פוטער.

פּימענטאָ פוטער.

קריהמט אַ האַלבע גלאַז פוטער. מישט אויס מיט זיסע, רויטע פעפערס, וועלכע זיינען פריהער אָפּגעקאָכט געוואָרען און גוט דורכ־געקוועטשט געוואָרען דורך אַ זייער. זעהר גוט פאַר סענדוויטשעס.

צו דער יויך

קרוטאָנס.

שניידט אָן דינע שטיקלעך האָל־וויעט חלה, שניידט אַוועק די קאָרע, צושניידט אויף פּאָסיקלעך און די פּאָסיקלעך אויף דאַיס (פיער־עקעכדיגע שטיקלעך), וואַרפט זיי אַריין אין קאָכיגען פעטס, אָדער בוימעל צוצוברוינען. נעהמט זיי אַרויס, לעגט אויס אויף באַבולע־פּאַפּיר. דאָס איז גוט צו דער זופּ, ווי מאַנדעלעך.

אָט די קרוטאָנס מאַכט מען אויך פון באַשמירטע שטיקלעך חלה (מיט פוטער, אָדער פעטס), און מען שטעלט זיי אַריין אין אויוועז צו־צוברוינען. אָבער גאָר אָהן פעטס זיינען זיי אויך גוט צו דער יויך.

האָל וויעט לאָקשען.

2 גלעזער האָל־וויעט מעהל. 1 איי, זאַלץ, וואַסער.

שיט צו צוויי גלעזער האָל־וויעט מעהל זאַלץ און נעהמט אַן איי און דערגיסט מיט וואַסער, אַז עס זאָל אויסקומען אַ האַלבע גלאַז פליסיגקייט. מישט אויס, קאַטשעט אויס אַ דין טייגעל און לאָזט עס טרוקענען אויףביידע זייטען אַ פּאָר שעה. וויקעלט איין און צו־בראָקט, ווי לאָקשען, ווי ברייטע מאַקאַראָני, אדער ווי איך געפעלט.

לעגט אַריין אין געזאַלצענער קאָכיגער וואַסער און קאָכט ביז פאַר־טיג. דאָס איז אויסגעצייכענט מיט ריינער זופּ, אָדער פאַרפּראַוועט טרוקענערהייט מיט גרעטשענער קאַשע און שמאַלץ, אָדער מיט קעז און פּוטער, מיט טאָמייטאָס. אַ סך בעסער און געזונטער ווי די אויס־געבליכטע מאַקאַראָני, ספּאַגעטי, אָדער די היימישע ווייסע לאָקשען.

מאַנדלען לאָקשען.

שיטער טייג מיט אייער. פעטקייט.

שטעלט אַרויף דעם דורכשלאַק אויף דעם צוגליהטען טאָפּ פעט־קייט און גיסט ביסלעכווייז שיטער טייג, וועלכעס איז געמאַכט מיט אַ פּאָר אייער. די שטעקעלעך ווערען פאַרהאַרטעוועט און זיינען גוט צו דער יויך, ווי מאַנדעלעך.

האול־וויעט טייג.

אַט דאָס טייג איז אויסגעצייכענט פאַר וואַרניטשקעס (קלאַסקעס) און קנישעס. דאָס איז טונקלער, אָבער געזונטער, און הונדערט מאָל געשמאַקער. די קנישעס קאָן מען אָנפילען גראד מיט די זעלביגע זאַ־כען, ווי מען נעהמט צו דעם אויסגעבליכטען מעהל.

די וואַרניטשקעס איבערגעשאָטען מיט קעז און פּוטער, אָדער מיט פעטער גרעטשענער קאַשע, זיינען שוין גאָר אַ מאכל. מיט צוהאַקטע לעבער און יויך פון אַ ראָסעל־פלייש זיינען זיי פּשוט דערקוויקענד.

געקאָכטע קאַשעס

עס איז ניטאָ קיין אידישע פרוי, וואָס ווייסט ניט ווי צו קאָכען קאַשעס פון גרעטשענע, גערשטענע און האָבערנע גרויפּען. אָבער אין אַ קאַפּיטאַליסטישער געזעלשאַפט דאַרף מען נאָך עפּעס וויסען, אחוץ דעם ווי צו קאָכען. מען דאַרף פאַרשטעהן, צי זיינען די גרייפּלעך נאַטוראַל, צי פאַלש.

די גרעטשענע גרייפּלעך ווערען ווייניג געפאַלשעוועט, ווייל דער אויסלענדישער עולם, וואָס עסט זיי דאָ אין לאַנד, פאָדערען אַממעהר־סטען די טונקעלע גרויפּען מיט די קלייען. מען מאַכט טאַקע ווייסע גרייפּלעך אויך, אָבער קיין גרויסע ראָלע שפּילען זיי ניט. דאָס גאַנ־צע פאַלשעווען געהט אָן מיט די האָבערנע, ווייצענע, גערשטענע (פּערל גרויפּען) און קוקורוזענע מעהלען און גרויפּען, און פון זיי וועלען מיר דאָ זאָגען אַ פּאָר ווערטער.

אויטמיהל (האָבערנע מעהל און גרייפּלעך).

ווען מען זאָגט, צ. ב., אויטמיהל צו אַן אַמעריקאַנער אידי־שער פרוי, טוט זי באַלד אַ טראַכט פון דעם שעהנעם קאַרטאָנדעל (פּי־דעלע), וואָס שטעהט אויף די פּאָליצעס אין דער גראָסערי. אָבער מיר מיינען דאָ גאָר אַנדערע אויטמיהל. און אַט ווילען מיר דערצעהלען, וואָרום: די האָבער, ווי זי קומט פון דער נאַטור, קאָכט זיך ניט שנעל

אַפּ. אפילו צוברעקעלט אויף האָבער-גרייפּלעך נעהמט איהר אויך עט־ליכע שעה פּאַרטיג צו ווערען. אָבער וואָס טוט מען, אז מען דאַרף אין דער פריה לויפען שנעל צו דער אַרבייט און דאַ, אין אמעריקא, איז דאָך פאַרט די מאָדע צו עסען אַביסעל קאַשע מיט מילך אין דער פריה?

טאַ זיינען די פאַבריקאַנטען געפאַלען אויף אַ שכל און האָבען אָנ־געהויבען קאָכען אָט די האַרטע תבואה ביי זיך אין די פאַבריקען. דאָס וואָלט דוקא ניט געווען קיין שלעכטער עסק, ווען מען וואָלט קע־נען געהן קויפען אַ האַלבע קוואָרט פרישע קאַשע אָט אַזוי ווי זי איז נאָס מיט'ן וואַסער. אָבער דאָס קען מען דאָך ניט טאָן. טאַ זייעט מען דאָס וואַסער אָפּ, די קאַשע טרוקענט מען אויס; מען פלעטשט און מען קאַטשעט זי אויס, און מען לעגט זי טרוקענערהייט אַריין אין אָט די שעהנע קאַרטאָנדלעך, און מען צושיקט זיי אין די קלייטען אַריין.

אָבער איהר ווייסט דאָך, אַז אין האָבער זיינען פאַראַן מינעראַ־לען, וויטאַמינס, אָהן וועלכע יעדע תבואה איז גאַר שעדליך. פשוט, אין קאָכען האָבען זיך אָט די זאַכען אַרויסגעוועקט אין וואַסער אַריין, און מיט'ן וואַסער זיינען זיי דאָרט אין די פאַבריקען אויסגעגאָסען גע־וואָרען. איך קומט בלויז אָן אַ שפּייזלאָזע שפּייז, אַ זויערקייט-מאַכער.

אָבער אַזוי ווי מיר זיינען דאַ אין אַמעריקאַ איצט רייך אין פייער־לעס-קוקערס (אויוועגס אָהן פייער), אין סטים-קוקערס (פּאַרע-קאָכערס) און אין דאָבל-בוילערס, קאָנען מיר הערען אָט די פאַבריקאַנטען ווי דעם קאַטער, און מיר קאָנען אַליין קאָכען קאַשעס אין דער היים, טאַקע פון די האָול-אָוטס (גאַנצע האָבער), ד. ה. פון די גאַנצע האָבער, נאָר צוהאַקט אויף שטיקלעך. אויף ענגליש הייסט אָט די אָבער „סטיל-קאַט אויטס", אָדער „פּין-העד אויטס", אָבער אויף פּראָסט מאַמע לשון איז דאָס די האָבערנע גרייפלעך.

האָבערנע גרייפּלעך קאַשע.

1 גלאָז גרייפּלעך, זאַלץ. 3 גלעזער וואַסער.

שטעלט אויף קאָכען אין קאַלטער וואַסער אין דעם אויבערשטען טעפּעל פון דעם דאָבל-בוילער, באַזאַלצט, דעקט צו, מישט גאַרניט, אַז זי זאָל ניט ווערען צוקוועטשט. און אין 2—3 שעה איז דאָס פאַרטיג. נאַטירליך, אויב דאָס אונטערשטע טעפּעל זיעדט ריכטיג.

אָט אַזוי קאָכט מען אויך די ברוינע רייז, די גאַנצע קערענדלעך ווייץ, און די געשפּאַלטענע ווייץ (קרעקד וויעט).

די אַלע ברעקפעסט-פודס, ווי די קאָרן-פלעקס, די פּאָפּס, ווערען געקאָכט אין די פאַבריקען.

ברוינע רייז.

1 גלאָז רייז, זאַלץ, 3 גלעזער וואַסער.

אָט די קאַשע קאָן מען אויך קאָכען אָט אַזוי: צו איין גלאָז רייז

נעהמט דריי גלעזער קאַלטע וואַסער און זאַלץ צום טעם. שטעלט אויפ־קאָכען אין אַ געוועהנליכען טאָפּ און ווען עס פּאַרזיעדט, דעקט ענג צו, דרעהט איין דעם פלאַם אַזוי, אַז עס זאָל קוים זיעדען. ריהרט ניט אָן מיט׳ן לעפעל. אין דריי פערטעל שעה איז דאָס פאַרטיג. יעדער קערענדעל איז באַזונדער.

ווייצענע קאַשעס.

די ווייצענע קאַשע, וואָס מען מאַכט פון די ווייסע גרייפּלעך, (אויף ענגליש פאַרינא), איז זעהר אַ פאַלש עסען. דאָס איז אַ פּאַראַרימט עסען, אָהן די מינעראַלען, אָהן די קלייען און וויטאַמינס. דאָס איז ניט מעהר, יגי ווייסער קראַכמאַל, וועלכער, ניט נאָר האָדעוועט ער ניט דעם קערפּער, נאָר ער פאַרזויערט איהם.

די בעסטע ווייצענע גרייפּלעך זענען די נאַטירליכע. נעמליך, דער געשפּאָלטענער ווייץ, דער גאַנצער ווייץ, די גרייפּלעך, מיט די קלייען. זיי האָבען אין זיך אַלץ, וואָס עס דאַרף צו זיין אין ווייץ. דער דאָבל־בוילער קומט זעהר צונוץ ביים קאָכען פון אַט די גרייפּלעך.

גערשטענע קאַשע.

אַט די גרייפּלעך זענען אויך זעהר גוט, אָבער מען ציהט פון זיי געוועהנליך אַראָב דאָס לייב און לעבען און מען רופט זיי מיט דעם פּאַטענטישען נאָמען „פּערעל־גרויפּען“. די בעסטע פּערעל גרויפּען זענען די יעניגע וואָס האָבען אַ טונקעלע הייטעל אויף זיך. מען קאָן זיי כמעט ניט געפינען, אָבער פאָדערט נאָר די אמת׳ע און מען וועט זי אויפהערען צו פאַלשעווען.

קוקורוזע קאַשע (קאָרן מיהל).

אויף בלעטעל 30 באַשרייבען מיר, וואָס היינטיגע געזעלשאַפט טוט אָב אַט דעם וויכטיגען קערענדעל, דער קוקורוזע. און קיין עהרליך ביסעל געלע מעהל קאָן מען טאַקע גאָר ניט קריגען. און דאָך איז דאָס אַ געזונט עסען און מען קאָן מאַכען אַזוי פיעל גוטע מאכלים פון אַט דער מעהל. אַלס קאַשע פאַר פריהשטאָק איז דאָס אויסגעצייכענט מיט האָניג און מילך, אָדער מיט ברוינעם צוקער און וואָלט געקאָנט פאַרנעהמען דאָס פּלאַץ פון די אַנדערע קאַשעס אַזוי אַז עס זאָל זיין אין וואָס זיך איבערצוקלייבען.

מיר האָבען אַמאָל אַליין געשריבען צו אַ גרויסע קאָמפּאַניע, אַנפרעגענדיג זיך צי האָבען זיי די גאַנצע האָול־קאָרן מעהל, און מען האָט געענטפערט „ניין“, „עס קאָן ניט שטעהן לאַנג“.

דר. ווילי האָט אַמאָל געגעבען אָן עצה צו זיינע לעזער, און מיר וועלען איצט געבען אַט די עצה זיינע צו אונזערע לעזערם: קויפט זיך אַ קליין מיהלכעל, אַ מיהלכעל אין וועלכען אַ גראָסער (באַקאַלעהניק) מאָלט קאַפע פאַר זיינע קונים. מיט צעהן דאָלאַר קויפט מען דאָס, און מען טשעפּעט עס צו צו דער עלעקטריק אין הויז, דאַן קאָן מען שוין אַליין זיין אַ מילנער און שטענדיג האָבען פרישע, ריכטיגע געלע מעהל.

אַנדערע קערענדלעך קאָן מען אויך צומאָלען אויף איהר און שטענדיג האָבען פרישע מעהל, ניט מעהל מיט ווערים, ווי עס באַקלאָגען זיך אָפט פרויען וואָס קויפען די האָל־וויעט מעהל אין די קלייטען.

קאַשע פון געלער מעהל נומער 1.

1 גלאָז מעהל, זאַלץ. 3 גלעזער וואסער.

קאָכט אין דאָבעל בוילער געגען צוויי און אַ האַלב שעה. עסט מיט האָניג, מיט ברוינעם צוקער, אָדער סתם מיט זאַלץ.

קאָרן מיהל קאַשע נומער 2.

1 גלאָז געלע מעהל. 4 גלעזער הייסע וואסער אָדער
1 פלאַך טעע־לעפעלע זאַלץ. מילך.

צופיהרט דאָס מעהל אין אַ גלאָז קאַלטער וואַסער אָדער מילך, אַז עס זאָל זיין שיטער, קאָכט אויף דאָס איבריגע וואַסער אָדער מילך; וואַרפט אַריין דאָס זאַלץ, און גיסט אַריין דאָס צופיהרטע מעהל, מישענ־דיג די גאַנצע צייט. לאָזט אויפזיעדען און קאָכען געגען אַ פערציג מינוט, דאַן שטעלט אָט די קאַשע אַריין אין דעם הייסען וואַסער פונ'ם אונטערשטען טעפּעל פון דאָבעל בוילער און קאָכט נאָך אַ דריי שעה. אין אַ פייערלעס קוקער קאָן מען דאָס אַריינשטעלען אין אָוענט (בלעטעל 463) און אין דערפריה דערלאַנגען מיט געקאָכטע ראָזשינקעס, אָדער צוהאָקטע טעיטלען און מיט סמעטענקע אָדער מילך.

ווען מען ברויכט ווייניגער וואַסער קומט די קאַשע אַרויס גע־ריכטער, גיסט מען זי אַריין אין אַ באַנעצטען חלה בעקעלע און מען לאָזט זי פאַרהאַרטעוועט ווערען; דאַן קאָן מען זי צושניידען אויף פענעצען און פרעגלען אין פּוטער, מיט האָניג איז דאָס אַ מאכל.

פּאַלענטאַ.

1 גלאָז געלע מעהל. 2½ גלעזער קאָכיגע וואַסער.
1 גלאָז קאַלטע מילך. ½ גלאָז אַנגעריבענער קעז.
1 איי. 2 פלאַכע טעע־לעפעלעך זאַלץ.
1 עס־לעפעל פּוטער. רויטער פעפער.

מישט אויס דאָס מעהל מיט דער קאַלטער מילך און טוט עס אַריין אין דער קאָכיגער וואַסער און קאָכט איבערן פלאַם, ביז געדיכט. שטעלט אַרויף אויף הייס וואַסער אין דאָבעל בוילער און קאָכט נאָך פיער שעה, טוט אַריין דאָס צושלאָגענע איי, די פּוטער און דעם קעז און גיסט דאָס אַלץ אויס אין אַ פלאַך, באַשמירט בעקעלע, קיהלט אויס, און דאַן צו־שניידט די קאַשע אויף פיערעקיגע שטיקלעך, לעגט ווידער אויס אין אַ בעקעלע, באַשפּרענקעלט מיט אַנגעריבענעם קעז און רויטען פעפער און באַקט נאָך אַמאָל צו אין אויוון. דערלאַנגט טאָקע אין בעקעלע.

געלע מעהל ברויט (בלעטעל 552).
געלע מעהל מאָפינס (בלעטעל 554).
געלע מעהל קעהק (בלעטעל 567).
געלע מעהל פריטערס (בלעטעל 596).

„קעניגנ״ (פּרעזערווירען)

פון דור דורות האָבען מענשען אַלץ געזוכט אום זומער אַזוי צו באַוואָרענען אַלערליי שפּייזען, אַז זיי זאָלען קאָנען שטעהן אויפ׳ן ווינטער, ווען קיין זאַך וואַקסט ניט. און מען האָט פרוכטען און גרינסען געשטעלט אין עסיג, אין צוקער און אין זאַלץ. געטאָן האָט מען דאָס, ווייל די פּראַקטיקע האָט געוויזען, אַז אין אָט די דריי זאַכען פוילען ניט די שפּייזען.

יענע מענשען האָבען ניט פאַרשטאַנען ווארום דאָס איז אַזוי, ווייל זיי האָבען אַפילו קיין אידעע ניט געהאַט אַז עס זענען פאַראַן מיקראָבען, וועלכע פרעסען די שפּייז און מאַכען זיי פוילען, און אַז צוקער, זאלץ און עסיג שטעלען אָב זייער ארבייט, ווייל זיי הרג׳ענען אוועק די מיקראָבען. מיר ווייסען שוין אָבער יאָ אָט די אַלע פאַקטען, און עס איז אונז גאַנץ קלאָר געוואָרען, אַז אויב צוקער, זאַלץ און עסיג זענען ניט קיין גוטע מאכלים פאַר מיקראָבען, ד. ה. פאַר לעבעדיגע נפשות, טאָ זענען זיי ניט קיין שטאַרק געווינשטע זאַכען פאַר אונז אויך.

און מיר האָבען אָנגעהויבען אַוועקצושטעלען עסען ביז אין אַ גרויסען גראַד גאָר אויף אַן אַנדער אופן. מיר באַהאַלטען דאָס עסען, אז מיקראָבען זאָלען גאָר ניט קאָנען צוקומען. פריהער רייניגען מיר אָב דאָס עסען, קאָכענדיג דאָס און אַוועק־הרג׳ענענדיג דערמיט די מיקראָבען, וואָס געפינען זיך אויף דער שפּייז, און דאַן לעגען מיר די שפּייז קאָכיגערהייט אַריין אין אויסגעקאָכטע הייסע כלים און פאַרריגלען זיי אַזוי ענג, אַז קיין מיקראָב קאָן זיך שוין דערנאָך ניט דורכשטופּען, און דאָס עסען בלייבט דאַרום פאַרזיכערט צו קאָנען שטעהן יאָהרען לאַנג.

און אָט דעם סאָרט אַוועקשטעלען שפּייז רופען מיר אָן „קעניגג״ (פּרעזערווירען) און די כלים אין וועלכע מיר פאַרפּאַקען די צוגע־פּערטיגטע שפּייז זיינען די סלויעס וואָס קאָנען זיך ענג פאַרריגלען נאָכדעם ווי מען לעגט אַרויף א נייעם ראָבערנעם רינג אונטער׳ן גלעזערנעם דעקעל.

אום דאָס עסען זאָל אַלזאָ זיין אמת ריין פון מיקראָבען, סטערעלי־זירען מיר עס, ד. ה. מיר קאָכען עס; אַלץ ווערט געקאָכט. און אַ חוץ דעם ווערט אַלץ וואָס קומט אין באַריהרונג מיט דער שפּייז אַזוי ריין געהאַלטען ווי אויף פסח. די געשירען, די הענט פון דער אַרבייטערין, דער האַנדטוך אין איהרע הענט — אַלץ מוז בלאַנקען.

אָבער אָט ווילען מיר אָנווייזען אין אַלגעמיין די אַרבייט פון „קעניגג״. ערשטענס, דאַרף די שפּייז שטעהן פאַרטיג צוגעגרייט און זיעדען אין א גרויסען טאָפּ, און די סלויעס דארפען גוט אויסגעוואשען ווערען מיט אַ לאַנג בערשטעל אין וואַרעמער באָראקס אָדער סאָדע

וואַסער, אויסגעשווענקט ווערען אין ריינער וואַרימער וואַסער און דאַן אַריינגעוואָרפען ווערען אין אַ ריינעם קעסעל, אָדער גרויסע שיסעל מיט וואַסער, וואָס האַלט איי קאָכען. די דעקלעך און די רינגען ברויכען אויך אָט די באַד.

איצט, אַרויסנעהמענדיג מיט אַ לאַנגען גאָפּעל אַ סלוי פון'ם זודיגען וואַסער און אונטערכאַפּענדיג איהם מיט אַ ריינעם האַנדטוך, אָדער אַ וואַרים טעלערעל אין דער צווייטער האַנט, לעדיגט אויס דאָס וואַסער פון איהם, טוט אָן דעם אויסגעקאָכטען רינג און גיסט איהם אָן מיט דעם קאָכיגען עסען, איבערגיסענדיג איבערען ווערך. דעקט צו מיט'ן דעקעל און לאָזט אַראָפּ דאָס דראַטעל. דעם ראָבערנעם רינג מעג מען אַנטאָן פריהער, פאַר'ן סטעריליזירען דעם סלוי. איצט נעהמט אָן דעם סלוי מיט'ן ריינעם האַנדטוך, מיטביידע הענט, האַלט דעם סלוי אוועק פון זיך און קערט איהם באַלד איבער מיט'ן קאָפּ אַראָפּ צו זעהן צי שפּריצט ער ניט, צי לאָזט ער ניט דורך קיין לופט, און אויב אַלץ איז בשלום, שטעלט איהם אוועק אויף אַ ריינעם פּאַפּיער, אויפ'ן טיש אום צו זעהן, ווי ער וועט זיך האַלטען איבער נאַכט. עס טאָר ניט זיין קיין צוג. אין דער פריה וואַשט די סלויעס אַרום אין וואַרימער וואַסער און שטעלט זיי אַוועק אין אַ קיהל און טונקעל פּלאַץ.

דער קאַלטער מיטעל.

ביז איצט האָבען מיר גערעדט פון אוועקשטעלען געקאָכטע עסענס הייסערהייט. אָבער עס איז פאַראַן אַן אַנדער מין „קענינג" אויך, און דאָס רופט מען אויף ענגליש „קאָלד פּעק", איינגעפּאַקט קאַלטערהייט.

דאָס מאַכט מען אָט אַזוי: אין די סטעריליזירטע סלויעס לעגט מען אַריין די שפּייז קאַלטערהייט, רויערהייט, ניט געקאָכט, מען טוט אָן די נייע רינגען, מען גיסט אַריין קאָכיגען סיראָפּ, אָדער קאָכיגע וואַסער איבערגיסענדיג איברען ווערך; און מען לעגט בלויז אַרויף די דעקלעך, צוהאַלטענדיג זיי מיט איין דראָטעל, אַז זיי זאָלען ניט אַרונטערפאַלען, מען שטעלט די סלויעס אַריין אין אַ גרויסען קעסעל, וועלכער איז אויס־געשפּרייט מיט אַ ריינער שמאַטע, אָדער איבערגעדעקט מיט אַ האָלצער־נער גראַדקע, אום די סלויעס זאָלען ניט שטעהן אויפ'ן דעק אַליין. מען גיסט אָן וואַרימע וואַסער, ביז אַביסעל ניעדעריגער פון די פּיסקלעך פון די סלויעס, און אָט אַזוי שטעלט מען דעם קעסעל קאָכען פאַר־דעקטערהייט אויף אַ שעה, נאָכ'ן אויפקאָכען.

די שטאַרקע היץ אין קעסעל דערהיצט אַזוי די סלויעס, אַז די מיקראָבען אַפילו פון דעם קאַלטען רויעם עסען ווערען אויך דער'הרג'עט, און דאָס עסען איז סטעריליזירט, ד. ה. פריי פון מיקראָבען.

אַרויסנעהמענדיג אַ סלוי נאָך אַ סלוי דעקט מען איהם אויף שנעל אויף, מען דערגיסט קאָכיגע וואַסער, אָדער סיראָפּ וואָס שטעהט און זיעדט און באַלד פאַררינגעלט מען. טאָמער איז אַפילו אַריין אַביסעל לופט מיט מיקראָבען מיט אָט דעם אויפדעקען, ווערען אָבער די מיק־

ראָבען טויט אין אָט דער שטאַרקער היץ און דעם עסען שאַדט דאָס ניט. נאָך אַמאָל זאָגען מיר: פאַרריגעלט ניט די דראָטלעך, אין קעסעל, ווייל די פאַרע פון די סלויעס מוז האָבען אַ דורכגאַנג; אָט דער קאָלד־פּעק איז נאָר גוט פאַר קליינע פרוכט אָדער בערים. גרויסע פרוכט, ווי באַרען, אָדער גאַנצע פּיטשעס דאַרפען פריהער צוגעקאָכט ווערען, אום די היץ זאָל אַריינדרינגען אינווענינ.

די נויטיגע זאַכען צום „קענען" — דער בעסטער טאָפּ פאַר קענינג" איז א גרויסער אלימינום „פּרעזוירווינג קעטעל" (קעסעל). זיי קומען אין פאַרשיידענע גרויסען; אָבער וואס גרעסער אלץ באַקוועמער. דער 24 קוואָרטיגער טאָפּ קאָסט טאַקע עטליכע דאָלאר, אָבער מיט פאַרזיכטיגקייט איז דאָס אַן אייביג געווער.

ווי ביליג די עגעטענע (עמאַלירטע) טעפּ זאָלען ניט זיין, זענען זיי טייער, ווייל לאַנג געדויערען זיי ניט. זיי טשיפּען זיך אָפּ, און מען האָט נאָך די ריזיגע אויפצועסען די אמאַליע צוזאַמען מיט דער שפּייז. און אַלומינום איז ניט געפעהרליך פאַר זויערע שפּייזען, ווי די וועלט האָט זיך איינגערעדט.

ברייטע לעהקע — אַ לעהקע מיט אַ ברייטען פּיסקעל איז זעהר ניצליך ביים „קענינג". דאָס איירנגיסען שפּייז אין די סלויעס איז גאָר קיין אַרבייט ניט מיט דער הילף פון אָט דער מאַכערייקע. און אַפילו שטענדיג קומט דאָס צוניץ ביים אַריינשיטען געקויפטע קאָפּע אין מיהלכעל אַריין. קיין איין קערענדעל פאַלט ניט אַרונטער.

אַ באַקוועמליכקייט ביי „קענינג" — ווען דער גרויסער טאָפּ מיט דעם „קענינג" שפּייז שטעהט אויף די היינטיגע גאַז אויוועגס, וואס האָבען דעם באַק־אויווען פון אויבען, איז פּשוט ניטאָ קיין פּלאַץ וואו צו האַלטען די קאָכיגע וואסער פאר דעם סטעריליזירען די סלויעס אָדער פלעשער; דאַן טוט אַזוי:

קויפט אַ גאַז קרענטעל (קראַן) מיט צוויי לעכלעך פאַר צוויי רעהרען (טיוב). שרויפט אַראָפּ דעם „קעפּ" פון דעם גאַז אויווען רעהר און שרויפט אַרויף דאָס קרענטעל און טוט אָן קורצע ראָבערנע רעהר־לעך, וועלכע איהר קאָנט איצט צוטשעפּען צו צוויי קליינע גאַז אויווע־לעך וואָס עס איז גוט צו האַלטען פון יאָהר צו יאָהר פאַר אָט דער אַרבייט. האַלט די אויוועלעך אויף צוויי קעסטלעך נעבען אויווען, און אויף זיי קאָן מען קאָכען דאָס וואַסער פאַר סטעריליזירען די סלויעס, גלעזער, אָדער פלעשער, און זיך קאָנען ריהרען אויפ'ן אויווען אויך.

און אָט גיבען מיר עטליכע רעצעפּטען פאר „קענען" פרוכט:

פּיעטשעס (אבריקאסען).

4 פונט פּיעטשעס. 1 קוואָרט וואַסער. 1 פונט ברוינער צוקער.

מיר וועלען באַלד באַשרייבען, ווי צו צופערטיגען די פּיעטשעס צום „קענען", אָבער געדענקט, אז אויף יעדע פיער פונט צוגעפערטיגטע

פרוכט, דארף מען איין פונט ברוינעם צוקער און איין קוואָרט וואַסער. מאַכט דעם סיראָפּ פונ'ם צוקער און וואַסער און זאָל ער שטעהן און זידען אויף אַ קליינעם פלאַם, ביז מען דאַרף איהם. איצט טוט אַט אַזוי:

לעגט אריין אַ זעקס-אַכט פיעטשעס אין אַ דראַטענעם קאַשיקעל מיט אַ הענטעל און שטעלט עס אריין אויף דריי, פיער מינוט אין אַ טאָפּ מיט זיעדענדיגע וואַסער. כאַפּט דאָס קאַשיקעל אַרויס און שטעלט דאָס אַריין אין קאַלטער וואַסער און דאַן איז לייכט אָט די פיעטשעס אָפּצושעהלען. דערוויל שטעלט אַריין אַ צווייטען קאַשיקעל מיט פרוכט א. אַז. וו.

איצט שעהלט אָב און צושניידט די פיעטשעס אויף העלפטען, און לעגט זיי אַריין אין די אויסגעקאָכטע סלויעס, טוט אָן די נייע רינגען און גיסט אָן קאָכיגען סיראָפּ, דעקט צו מיט די דעקלעך און שטעלט אויס אויף דער הילצערנער גראַדקע אין קעסעל, גיסט אָן וואַרימע וואַסער אין קעסעל, ביז ניט וויט פון די פּיסקלעך פון די סלויעס, דעקט צו דעם קעסעל און קאָכט געגען אַ פערציג מינוט. נעהמט אַרויס אַ סלוי נאָך אַ סלוי, דערגיסט ביז'ן ווערך מיט זודיגען סיראָפּ, אָדער הייסער וואַסער און פאַרריגעלט. שטעלט די סלויעס מיט'ן קאָפּ אַראָב ניט אויפ'ן היילען טיש, און ניט אין אַ צוג-לופט. געגען צוועלף אָדער פערצעהן פיעטשעס קאָן מען אויסלעגען אין אַ קוואָרטיגען סלוי.

דאָס איז דער „קאָלד-פּעק" אופן פון „קענינג." גאַנצע פיעטשעס מוז מען פריהער אָבקאָכען צו ביסלעך אין סיראָפּ (זעהט, איבען) און דערנאָך אויסלעגען אין די סלויעס. אָבער דאָס איז אומזיסטיגע אַרבייט. רויע פרוכט אָבי צושניטען לעגען אין די סלויעס איז גראַד אַזוי גוט.

לעגט אַריין אַ פּאָר קערליך אין יעדען סלוי פיטשעס. דאָס גיט צו אַ געשמאַקייט.

באַרען און פלוימען „קענט" מען אויך אַזוי, אָבער טאָמער זיינען די באַרען גאַנץ האַרט קאָכט זיי פריהער ביסלעכווייז צו אין קאָכיגען סיראָפּ, איידער איהר לעגט זיי אַריין אין די סלויעס.

ווײנשעל, וויינטרויבען, אַגריסען, סטראָבערים.

4 קוואָרט פרוכט, 1 פונט ברוינער צוקער, ½ קוואָרט וואַסער.

אָט די קלענערע פרוכטען ברויכען „געקענט" צו ווערען מיט וועניגער וואַסער, ווי די גרעסערע פרוכט, אָבער די אַרבייט איז די זעלבע, ווי ביי די פיעטשעס. מען דאַרף נאָר געדענקען, אַז מען דאַרף אָט די פרוכט פריהער איבערוואַשען און דערנאָך אַראָבציען פון די שטעקעלעך אום קיין זאַפט זאָל ניט אַרויס אין שווענק וואַסער אַריין.

קווינסעס און עפּעל.

4 קוואָרט פרוכט, 1 פונט ברוינער צוקער, 1 קוואָרט וואַסער.

שעהלט אָב און שניידט אָן שטיקלעך פון אַזויפיעל עפּעל וויפיעל קווינסעס. קאָכט די קווינסעס אין וואַסער ביז ווייך און לויטער. איצט זייעט אָב דאָס וואַסער און מאַכט דערפון דעם סיראָפּ, לויט די פּראָ-

פּאַרציע, וועלכע מיר גיבען אויבען. קאָכט אין סיראָפּ אָב די עפּעל. לעגט די הייסע פרוכט אַריין אין די אויסגעקאָכטע סלויעס, טוט אָן די רינגען, דערגיסט ביז׳ן איבעררינען און פאַררינגעלט.

פּאַינעפּעל.

4 פונט פרוכט, 1 פונט ברוינער צוקער, 1 קוואָרט וואַסער.

צושניידט די אָבגעשעהלטע פּאַינעפּעל אויף דייס, (פיער־עקיכיגע שטיקלעך), לעגט אוים אין אויסגעקאָכטע סלויעס, טוט אָן די רינגען, גיסט אָן דעם סיראָפּ, דעקט צו, הויבט אויף דאָס גרויסע דראַט, שטעלט אוים אין קעסעל און קאָכט אַ פערציג מינוט נאָכ׳ן אויפזיעדען. נעהמט אַרויס אַ סלוי נאָך אַ סלוי, דערגיסט מיט קאָכיגען סיראָפּ און פאַרריגעלט.

געדענקט, ווען מען קאָכט די פרוכט פריהער און מען לעגט זי אַריין אין די אויסגעקאָכטע סלויעס, דאַרף מען שוין די סלויעס אין קעסעל ניט קאָכען, ווייל צוויי מאָל קאָכען פיהרט איבער דעם אַראָמאַט (ריח) פון די פרוכט, און נויטיג איז דאָס ניט.

„קעננע״ גרינסען

עס איז אמת, דאָ ביי אונז אין אַמעריקא קריגט מען טאָמייטאָס און סוויטקאָרן פּרעזערווירט אין בלעכענע קאַנען אַ גאַנצען ווינטער, אָבער ווי באַוואוסט, איין שלעכטע שאַף פיהרט איבער די גאַנצע סטאַדע. קענד גודס איז פאַראַן גאַנץ גוטע, אָבער אַזוי ווי עס איז אויך פאַראַן גאַנץ שלעכטע, פאָדערט די פאָרזיכטיגקייט, אַז מען זאָל בעסער גלויבען דער אייגענער האַנט און אַליין אַוועקשטעלען אָט די עסענס אויפ׳ן ווינטער.

אַ חוץ דעם קומט די היימישע „געקענטע״ סחורה אוים אַ סך ביליגער. קויפט צ. ב. אַ קאַן טאָמייטאָס, און איהר געפינט דאָרט מעהר וואַסער ווי פרוכט. ביי זיך אַליין קאָכט מען זי געדיכט. מען קאָנצענטרירט זי, ווייל וואַסער קאָן מען דערנאָך אויך צוגיסען. אַמ־מעהרסטען דאַרף מען די טאָמייטאָ געדיכט, ניט וואַסערדיג, און די היימיש־געשטעלטע קאָסטען אַ דריטעל, ווי מיר פּערזענליך ווייסען דאָס פון אונזער אייגענער ערפאַהרונג.

סוויט־קאָרן און טאָמייטאָס.

מען דאַרף זיך צו טאָמייטאָס נעהמען ווען זיי זענען פריש, האַרט און ביליג. און ניט וואַרטען, ביז זיי געהען איבער, די פּרייז שפּרינגט אַרויף און די טאָמייטאָס געהען שוין אַרונטער. דאָס זעלביגע קאָן מען זאָגען וועגען סוויט קאָרן (יונגע קוקורוזע) אויך.

אָבער אָט דאָס פּאָרעל פאָדערט גאָר אַן אַנדער מין אַרבייט ווי די איבריגע גרינסען, און דאָס איז דאַרום ווייל אין אָט די צוויי שפּייזען זענען פאַראַן ניט נאָר די „ענזיימס״ ד. ה. אַזעלכע פלאַנץ־מיקראָבען, וועלכע מאַכען די שפּייז פריהער צייטיג און דערנאָך העלפען זיי איהר פוילען, נאָר זייערע אייער וועלכע מען רופט ספּאָרס, ליגען אין זיי אויך.

די היץ פון׳ם „קענען״ הרג׳עט אַוועק די מיקראָבען, אין אומ־געפעהר אַ שעה קאָכען, אָבער אַט דאָס קאָכען קאָן ניט אַוועק׳הרג׳ענען די ספּאָרס, פון וועלכע עס קומען ערשט דערנאָך אַרויס מיקראָבען. און עס האָט ניט איין מאָל געטראָפען, אַז מיט אַלע נויטיגע פאָרזיכטיג־קייטען איז דאָס „געקענטע״ עסען פּאַרט קאַליע געוואָרען, און מיט פיעל אונטערזוכונגען האָט די ביוראָ פון „הויז וויסענשאַפט״ פון וואַשינגטאָן אויסגעפונען אַז אַט די ספּאָרס לאָכען זיך אויס פון אַט דער גאַנצער היץ, און ווערען פּאַרט אויסגעבריהט און פון זיי ווערען מיקראָבען, וואָס פיהרען איבער דאָס עסען.

און אַט דארום קאָכט מען אַט די צוויי עסענס דריי מאָל, אום צו געבען די ספּאָרס צייט דערווייל אויסגעבריהט צו ווערען. מען קאָכט די דאָזיגע שפּייזען איין שעה, גראד ווי די אַנדערע גרינסען, און מען לאָזט זיי שטעהן 24 שעה. דערווייל ווערען געבאָרען נייע מיקראָבען, קאָכט מען די שפּייז דעם צווייטען טאָג, אַוועק׳הרג׳ענענדיג דעם נייעם געבוירענעם דור פון מיקראָבען; אויפ׳ן דריטען טאָג, קאָכט מען שוין דאָס עסען צום לעצטען מאָל און דערמיט הרג׳עט מען שוין אַוועק די לעצטע מיקראָבען. פאַררינגעלט עס. און די פּראַקטיקע האָט געוויזען, אַז אַט די דריי מאָל קאָכען ווירקען גאַנץ גוט. און אַט גיבען מיר אַלע שריט אין דער אַרבייט.

„קענען״ סוויט קאָרן (קוקורוזע)

1 טעעלעפעלע זאַלץ, 1 קוואָרט קוקורוזע.

נעהמט זעהר פרישע, זיסע קאַטשאַנעס קוקורוזע; וואָס פרישער, אַלץ זיסער, ווייל דאַן איז נאָך אין זיי פאַראַן מעהר צוקער ווי קראָכ־מאַל. מיט אַ שאַרף מעסער שניידט אַראָב די קערלעך, ניט געהענדיג צו נאָהענט צום קאַטשען. דערנאָך געהט איבער מיט דער טעמפּער זייט פון מעסער און קוועטשט אַרויס דאָס איבעריגע.

קאָכט אויס די סלויעס, טוט אַן די רינגען און פילט זיי אָן מיט די רויע קערלעך, אַריינדריקענדיג מיט אַ ריינעם לעפעל אַזוי פיעל, ווי מעגליך, און פילט אָן מיט קאַלט וואַסער. טוט אַריין זאַלץ, אַ טעע־לעפעלע אויף אַ קוואָרטיגען סלוי, שטעלט די סלויעס אויס אויף דער גראַדקע אין אַ ריינעם וואַש קעסעל, גיסט אָן אין קעסעל וואַרימע וואַסער און קאָכט אַביסעל מעהר ווי אַ שעה, נאָכ׳ן פאַרזיעדען. גע־דענקט, אַז די דעקלעך דאַרפען צודעקען די סלויעס, אָבער זיי טאָרען ניט זיין פאַרריגעלט מיט׳ן צווייטען דראָטעל, אום די פּאַרע זאָל קאָנען אַרויסקומען, טוט דאָס דריי מאָל אין דריי פאַרשיידענע טעג. ווען די סלויעס זענען קאַלט, מעג מען אַראָבלאָזען דאָס צווייטע דראָטעל. אָבער יעדעס מאָל, ביים קאָכען מוז מען עס אויפהויבען. נאָך׳ן לעצטען, דריטען קאָכען, נעהמט אַרויס אַ סלוי נאָך אַ סלוי דערגיסט מיט קאָכי־גער וואַסער, דעקט צוריק צו און פאַררינגעלט, אויסשטעלענדיג די סלויעס מיט׳ן קאָפּ אַראָב, אום אויסצוגעפינען צי איז די אַרבייט ניט הייז אַרויסגעוואָרפענע.

מען דאַרף דאָך ניט ווידערהאָלען, אַז די ראָבערנע רינגען זאָלען זיין נייע און פון בעסטען סאָרט.

„קענען" טאָמייטאָס.

כאָטש אָט די פּרוכט פאָדערט אויך די זעלביגע אַרבייט, ד. ה. געקאָכט צו ווערען דריי מאָל אין דריי פאַרשיידענע טעג, דאָך האָבען מיר דאָ נאָך עפּעס צו זאָגען.

נעהמט פון די בעסטע טאָמייטאָס, וואַשט זיי גוט אויס, שניידט אַוועק דאָס שוואַרצע און מיט אַ דראָטען קאָשיקעל שטעלט אַריין אַ ניין־צעהן טאָמייטאָס אויף אַ פּאָר מינוט אין קאָכיגער וואַסער, כאַפּט אַרויס דאָס קאָשיקעל און שטעלט עס באַלד אַריין אין קאַלטער וואַסער, פון אָט דער הייסער באָד קומען די הייטלעך לייכט אַראָב.

ווען אַלץ איז שוין אָבגעשעהלט, שטעלט די טאָמייטאָס קאָכען אויף גאָר אַ קליינעם פלאַם, אָהן וואַסער, זיי לאָזען אַליין יויך. מישט מיט אַ הילצערנעם לעפעל. עס איז גוט צו האַלטען דעם טאָפּ אויף אַן אייזער־נעם טעצעל, ניט גלייך אויפ׳ן פלאַם. זאָל עס פאַרזיעדען. און דערנאָך קאָכען אַ שעה אָדער אַביסעל מעהר.

מאָרגען טוט דאָס זעלביגע און ערשט איבערמאָרגען קאָכט דאָס צום לעצטען מאָל און פילט אָן די אויסגעקאָכטע כלים. וואָס אָנבע־לאַנגט כלים, האָבען מיר אין אונזער פּראַקטיקע אויסגעפונען אַז פלעשלעך זיינען די בעסטע כלים פאַר טאָמייטאָס. פאַרקלאַפּען זיי מיט די בלעכלעך, וואָס מען קויפט אין צעהן סענט קלעיט ,זיז אויסגע־צייכענט. יאָהרען לאַנג האָבען מיר אָט אַזוי געשטעלט טאָמייטאָס, און אפילו קיין איין פלעשעל איז ניט געגאַנגען קאַפּוט. פאַר די בלעכ־לעך קריגט מען אין 10־סענט סטאָר אַזאַ מין מאַכערייקע אויף זיי צו פאַרקלאַפּען.

די פלעשלעך קאָן מען לייכט קריגען אין אַלע קלעיטען וואו מען פאַרקויפט סאָדע און אַנדערע זיסע געטראַנקען. אין די רעסטאָראַנען קאָן מען אויך קריגען די אויסגעלעדיגטע קעטשאָפּ פלעשלעך.

נאָכ׳ן דריטען מאָל קאָכען, רוקט צו אַ טישעל צום אויווען, און אַוועקשטעלענדיג אויף אַ וואַרים טעלערעל אַ פלעשעל פונ׳ם קאָכיגען וואַסער, גיסט עס אָן דורך אַן אויסגעקאָכטער אַלומינום לעהקע מיט דער קאָכיגער טאָמייטאָ, ביז׳ן איבעררינען, גיסענדיג מיט אַן אַלומינום קווערטעלע. טראָגט דאָס פלעשעל צו צום טיש אין קיך און אַ צווייטע פּערזאָן מוז עס באַלד פאַרקלאַפּען מיט די בלעכלעך. דאָס פלעשעל מוז זיין פול, ביז׳ן איבעררינען.

אי די לעהקע, אי דאָס קווערטעל, אי דער הילצערנער לעפעל טאָרען ניט אַרויסגעלעגט ווערען פון דער האַנט, אָט וואו עס מאַכט זיך. געדענקט, אַז מיקראָבען זענען דאָ איבעראַל. זאָל שטעהן צו דער האַנט אַ הייסער טאָפּ וואַסער און נאָר דאָרט דאַרף מען די זאַכען געבען אַ לעג אַריין, ווען מען מוז זיי אַרויסלעגען פון דער האַנט.

די סוויטקאָרן ברויכט אַלזאָ געקאָכט ווערען אין די סלויעס אין קעסעל; אָבער די טאָמייטא ברויכט דאָס ניט. זי קאָן פאַרבלייבען אין טאָפּ אַלע דריי טעג. ווען די פלעשלעך זענען שוין אויסגעקיהלט, וואַשט זיי גוט אַרום אין וואַרימער וואַסער און שטעלט זיי אַוועק אין אַ קיהל, טונקעל פּלאַץ.

גרינע אַרבעס ברויכען די זעלביגע אַרבייט, ווי די קוקורוזע, אָבער די אַנדערע גרינסען דאַרפען ניט קיין דריי מאָל קאָכען.

געזויערטע זאַכען

ווי גוט, געשמאַק פליישׁ זאָל ניט זיין אויסגעקאָכט, קאָן מען דאָס פּאַרט ניט עסען אָהן עפּעס אַ זויערען, אָדער וויניגען צושפּייז. מיר גלויבען, אַז דאָס אַליין איז אַ באַוויי, אַז פליישׁ איז ניט אַזאַ גוט עסען: מען מוז פאַרשלאָגען דעם טעם מיט עפּעס, וואָס רייצט דעם גאָמען. פליישׁ אַליין נודיעט.

אָבער אויב שוין יאָ פליישׁ, איז אַ גוטער רויער קרויט-סאַלאַד, גע־געסען מיט יעדען ביסען פליישׁ, דער בעסטער צושפּייז. אָט דער סאַלאַד (בלעטעל 526) איז ערשטענס געזונט מיט זיינע בלעטערדיגע גרינסען (קרויט, סעלערי, לעטוס). ער האָט אין זיך די וויכטיגסטע וויטאַמינס און מינעראַלען; און צווייטענס גיט ער, צוליב דער לימענע-זאַפט, די איינגענעהמסטע זויערקייט אין מויל.

לימענע איז דער נאַטור'ס בעסטע זויערקייט. ניט זויערזאַלץ און ניט עסיג זיינען ווערט אַריינצוקומען אין אַ מענשען'ס מאָגען. ביידע זיינען זיי שעדליך.

די לימענע האָט אין זיך אַ סך מעהר צוקער ווי עסיד, אָבער אפילו דער עסיד (סיטריק עסיד און מעליק עסיד) איז אַ געזונטער און אומ־שולדיגער. ער ווערט גיך „איבערגעברענט", און דאָס איבעריגע אין דער לימענע פאַרניכטעט אַנדערע זויערקייטען, וואָס אַנטוויקלען זיך אין קערפּער.

אַלזאָ, אָט אַזעלכע עטליכע סאַלאַדס וואָלטען געדאַרפט אָנהויבען צו פאַרנעהמען דאָס פּלאַץ פון אַלע אַנדערע זויערע צושפּייזען, און אַ סך צרות וואָלטען זיך מענשען פאַרשפּאָרט. ווייל געוועהנליך ווע־רען די אַנדערע פּריסמאַקען געמאַכט אויף עסיג, אויף ברענענדיגער גאַרטשיצע, אויף פעפער א. אַ. וו.

דאָס איז שוין גערעדט, ווען די פּריסמאַקען ווערען אַמווייניג־סטענס געשטעלט אין דער היים, מיט די זאַכען וואָס מען זעהט אַליין אָן מיט די אויגען. אָבער לײדער שטאָפּען זיך היינט מענשען מיט צושפּייזען פון דער דעליקאַטעסען-קלייט. אָט די שעהנע אויסגע־צאַצקעטע פלעשעלעך און באַנקעלעך און סלויעקלעך, וועלכע פאַר־נעהמען דאָס אויג און וועלכע טראָגען אויף זיך דעם פּאַטישען נאָ־מען „די טיש-לוקסוסען" — אָט די עסענס זיינען, ניט פאַר אייך גע־

דאַכט, גרויסע גנבים. אין זיי איז פאַראַן אַלץ וואָס איהר ווילט: בענזאָעט אָוו סאָדע, סאַליסיליק עסיד, קאָול טאַר, אַלון א. אַ. וו. — אַלץ כעמישע שטאָפען.

די זאַכען אינוועניג מוזען קאָנען שטעהן ביז משיח'ס צייטען, מוז מען זיי דערפאַר פאַרהאַרטעווען מיט אַלון. און ווען מען וואַלט כאָטש שטענדיג אַריינגעפּאַקט אין אָט די כלים געזונטע פּרוכט און גרינסען, וואָלטען זיי שוין יאָקאָס אין עסיג געקענט שטעהן. אָבער זעהר אָפט לעגט מען אַהין אַריין ניט גאַנץ גוטע אָדער פרישע זאַכען, טאָ מוזען שוין די כעמישע מאַטעריאַלען אונטערהעלפען און זיי ניט דערלאָזען אין גאַנצען פאַרפוילט ווערען.

עס איז גאָר ניט קיין סוד, אַז אַלון ווערט אָפט געברויכט אויף צו שטייפען אַזעלכע הוגערקעס, וועלכע וואָלטען שוין צופאַלען געווארען פון פוילקייט, און אָט קומט דער אַלון און גיט זיי צו אַ צווייטע יוגענט. אָבער צי האַלט דערפון דער מענשליכער מאָגען, זאָלען שוין עדות זאָגען די מענשען, וואָס געהען אַרום שטענדיג מיט בויך־ווייטאָג, מיט אַלסערס (יאַזוועס), ווייל זיי ליבען זיך צו קוויקען מיט זויערע צושפּייזען, וואָס קומען פון די דעליקאַטעסען־קלייטען. און אָפט קלייבען זיי אפילו ניט איבער, צי פאַרקויפט מען אויס אַלטע פלעשלעך פון אָט דער סחורת אין די ביליגע 10 סענט קלייטען, אָדער אויף די וועגעלעך אין גאַס.

דר. ווילי האָט מיט אַ צוואַנציג יאָר צוריק געקעמפט געגען אָט די אַלע סמ'ען אין דער מענשליכער שפּייז. ער האָט זאָגאָר געשטעלט אין קאָן זיין הויכע שטעלע אַלס רעגירונגס־כעמיקער. איהם איז אויסגעקומען צו שטעהן אין די הויכע קאָורטס (סוד) מיט פּראָפעסאָרען, געדונגען פון אָט די דעליקאַטעסען־פאַבריקאַנטען. זיי האָבען גע־טענה'ט, אַז אַביסעלע סם — איין צענטעל פון 1 פּראָצענט — קאָן אַ מענשען ניט שאַטען, און דר. ווילי האָט געשריען, אַז סם איז ניט קיין עסען, און האָט קיין שום נוצליכע אויפגאָבע ניט אין מענשענ'ס מאָגען.

ביי אָט די פּראָצעסען האָט דר. ווילי צונויפגענומען אַ חברה אָפּ־פערוויליגע יונגע לייט, וועלכע זיינען באַשטאַנען צו לאָזען אויף זיך אויספּרובירען די ווירקונג פון אָט די ביסלעך סם, וואָס די פאַבריקאַנ־טען לעגען אַריין אין עסען. אָט די חברה איז באַקאַנט אונטער'ן נאָ־מען „פּויזאָן סקוואָד", ד. ה. די „סם־חברה". דר. ווילי האָט זיי אַליין געקאָרמעט, האָט אויף זיי אויפגעפּאַסט, געמאַכט אַלערליי אונטער־זוכונגען, געמאָסטען די טעמפּעראַטור און געטאָן אַלץ, וואָס מען האָט געדאַרפט, אום זיך מעדיציניש, וויסענשאַפטליך צו איבערצייגען; און אין עטליכע וואָכען אַרום האָט ער דער וועלט געהאַט וואָס צו דערוויזען, ווייל די יונגע חברה זיינען אַלע געוועזן אַביסעל וויי־ניגער געזונט, ווי פריהער.

אָבער ניט קוקענדיג אויף אָט דער „פּויזען סקוואָד" פּראָבע—ווער,

דענקט איהר, האָט געוואונען אין די קאָורטס? אפשר דר. וויילי? געהט שוין געהט! ניט נאָר האָט ער ניט געוואונען, נאָר מען האָט איהם נאָך געגעבען דעם וועג אויך. מען האָט איהם נאָך אָנגעזידעלט און גערופען קרענק (טשודאַק). פרעזידענט רוזוועלט האָט איהם עפענטליך אָנגערופען אידיאָט.*)

דאָס איז אַ היסטאָרישער פאַקט אין דער אַמעריקאַנער שפּייז־פראַגע. אָבער אָט די געשיכטע האָט אָנגעמאַכט אַזאַ רושם אין לאַנד, איבערהויפּט צווישען די פרויען, וואָס פלעגען לייענען דר. וויי־לים וואונדערבאַרע אַרטיקלען איבער נאַטירליכער שפּייז, אַז טויזענטער פון זיי זיינען זיך צונויפגעפאָהרען אויף אַ פּראָטעסט־קאָנווענציע און האָבען מיט זייערע רעזאָלוציעס געצוואונגען די רעגירונג, אונטער פּרעזידענט טאַפט, איהם צוריקצונעהמען אַלס הויפּט פון דער כעמי־שער ביוראָ (אָפּטיילונג).

און דר. וויילי איז ניט דער איינציגער. עס זיינען געווען און עס זיי־נען דאָ אַנדערע, וואָס זעהען די לאַגע, אָבער זייער שטימע איז נאָך ווי די שטימע אין דער מדבר. ווייל די רעגירונג איז אין די הענט פון „ביג ביזנעס".

מיט עטליכע יאָהר צוריק איז דר. שעפערד אַרויסגעקומען מיט זיינע „דריי מאָלצייטען אַ טאָג". זיינע אַנדייטונגען האָבען געוויס געמאַכט אַן איינדרוק, אָבער נאָך ניט גענוג אויף אָפּצושטעלען די געמיינהייטען, וואָס געהען אָן אין דער שפּייז־אינדוסטריע.

דר. שעפערד, דער שטאַט־כעמיקער פון סאַוט־דאַקאָטאַ, פּראָטעס־טירענדיג געגען דער פרייהייט פון דער שפּייז־אינדוסטריע צו טאָן וואָס עס לוינט זיך נאָר פאַר ביזנעס, ניט קוקענדיג, וואָס פאַר אַ ווירקונג דאָס האָט אויפ'ן קונה'ס געזונט, האָט אָנגעוויזען, ווי פון אין דער פריה ביז נאַכט עסט מען היינט שפּייז נאָר מיט סם. ער האָט אויפגעשטעלט אַ צעטעל פון די דריי מאָלצייטען, וואָס איז זעהר כאַ־ראַקטעריסטיש פאַר דעם דורכשניטליכען מענשען'ס עסען היינטיגע צייטען. און אָט איז דאָס צעטעל:

ברעקפעסט. — סאָסעדזשעס (פאַר'סמ'ט מיט קאָול־טאַר און באָריק עסיד); בעקער'ס ברויט (מיט אַלון); פּוטער (געפאַרבט מיט קאָול־טאַר); לאַדקעס פון דעם צוגעפּערטיגטען מעהל אין די קאַר־טאָנדלעך (מיט אַלון); סטאַר־קעז (קאָול־טאַר).

דינער. — טאָמייטאָ־זופּ (בענזאָעט אַוו סאָדע און קאָול־טאַר); קאָרנד ביעף (סעליטראַ); „געקענטע" אַרבעס (סעליסיליק עסיד); קעטשאָפּ (בענזאָעט אָוו סאָדע, קאָול־טאַר); עסיג־הוגערקעס (סאָדיום סאַלפהעט און סעליסיליק עסיד); אייז־קרים (קאָול־טאַר און איטערם).

סאַפּער. — צום פלייש ווידער קעטשאָפּ (מיט בענזאָעט אָוו סאָ־דאַ און קאָול־טאַר); „געקענטע" פּרוכט, אָדער גרינסען (ווידער מיט

---

*Dr. H. Wiley: History of a Crime Against the Food Laws.

פאַרשיידענע כעמישע מאַטעריאַלען); בעקער'ס ברויט (ווידער אַלון); ווײַמפּערלעך דזשעלי (קאָול־טאַר און סעליסיליק עסיד).

מיט איין וואָרט, דר. שעפּערד זאָגט, אַז היינטיגע אַמעריקאַנער פאַמיליע עסט אויף 40 דאָזעס סם אַ טאָג.

אָבער וואָס מיר זיינען דאָ אויסען איז דאָס, אַז ביז'ן היינטיגען טאָג דערלויבט אונזער רעגירונג צו לעגען געוויסע פּראָצענטען כע־מישע שטאָפען—פּשוט סם—אין די עסענס: אין די „געקענטע" שפּייז און די דעליקאַטעסען און אין די איבעריגע „טיש־לוקסוסען".

עס זיינען פאַראַן דעליקאַטעסען־פירמעס, וועלכע באַריהמען זיך, אַז זייערע „קעטשאַפּס", צ. ב., זיינען פריי פון אירגענד וועלכע סם'ען. אָבער אַט עפענט אויף אַ פלעשעל, און דאָס קען שטעהן חדשים־לאַנג. נו, וואָס זאָגט איהר דערויף? וואָס, איז דאָס אַ נס? די שרייבערין האָט פון איהר אייגענעם גאָרטען געמאַכט „קעטשאַפּ", וועלכער איז געווען פון אַזעלכע גוטע טאָמייטאָס, אַז קיין איין פלעשעל איז דאָס גאַנצע יאָהר ניט קאַליע געוואָרען. אָבער טאָמער האָט מען אויפ־געעפענט אַ פלעשעל, האָט די טאָמיטאָ־יויך מעהר ווי דריי אָדער פיער טעג ניט געקענט שטעהן; האָט אָנגעהויבען זויערען, בורען און איז קאַליע געוואָרען. עס ווייזט טאַקע אויס, אַז יענע „קעטשאַפּס" זיינען געשטעלט מיט נסים.

אַלזאָ, איין צעהנטעל פון איין פּראָצענט דערלויבט די רעגירונג אַריינצולעגען אין די טייערע צאַצקעס, די „טיש־לוקסוסען", אָבער ווי־פיעל מעהר זיי לעגען, דאָס איז שוין זייער עסק.

ווי געזאָגט אויבען, דאַרף אַ מענש עסען צושפּייזען פון געזונטע זאַכען, פון זאַכען, וועלכע זיינען אומשולדיג און קאָנען בויען און אונטערהאַלטען דעם קערפּער. אָבער אַזוי ווי מיר ווייסען, ווי פאַר־שפּרייט עס איז נאָך דער גלויבען אין דער גוטסקייט פון מאכלים מיט עסיג, פון מאכלים, וועלכע „דערקוויקען דאָס הארץ", אַזוי צו זאָגען, איז אונזער אויפגאַבע צו געבען דאָ, אין אונזער קאָך־בוך, אייניגע פון אַט די צושפּייזען, מיט דעם וואונש כאָטש אָפּצושלעפּען אונ־זערע לעזערס פון די געקויפטע פאַלשקייטען.

די זויערע מאכלים, וואָס מיר ווילען דאָ געבען, וועלען כאָטש זיין אָהן סם און געמאַכט אויף'ן היימישען אופן, מיט געזונטע, ניט האַלב־פאַרפוילטע מאַטעריאַלען. מיר מוזען צוזעצען, אַז ניט אַלע געקויפטע דעליקאַטעסען און „טיש־לוקסוסען" זיינען אַט אַזוי ווי מיר באַשרייבען. עס זיינען געוויס פאַראַן עהרליכע אויך. אָבער צום גרויסען עולם קומען זיי ניט אָן. זיי זיינען צו טייער, און אַט דערפאַר גיבען מיר אייניגע זויערע מאכלים.

אַלערליי פּיקעלס.

די אידען אין אַמעריקע רופען אָן „פּיקעל" נאָר געזייערטע הור־גערקעס. אָבער אויף ריכטיג ענגליש הייסט פּיקעל אַלץ, וואָס איז גע־

זייערט. דארום געפינט מען עפעל-פיקעל, טאמייטא-פיקעל, געמישטע גרינסען פיקעלס א. א. וו.

אחוץ דעם האבען די אמעריקאנער מאכלים, וואס זיי רופען אן סוויט-פיקעל, דאס הייסט, אלערליי פיקעלס געמאכט מיט צוקער, די זיס-געזייערטע מאכלים.

אונזערע מאמעס פלעגען שטעלען זויערע הוגערקעס אין פעסער, ווייל מען האט טאקע געדארפט א סך פון אט דעם מאכל. אין יענע צייטען איז א הוגערקע מיט א שטיקעל ברויט, צוליב מאנגעל אין גרינסען, געווען א מאכל אום ווינטער. אבער דא אין אמעריקא, מיט דעם גרויסען אויסוואהל פון פרוכטען און גרינסען, איז שוין א זויערע הוגערקע טאקע בלויז א צושפייז, און דארום שטעלט מען דאס אין סלויעס, ווייל אין אט די כלים קענען זיי שטעהן בעסער, און די סלויעס פארנעהמען ווייניג פלאץ. אבער אט גיבען מיר הוגערקעס, וועלכע דארפען ניט שטעהן א גאנצען ווינטער, און דארום מעגען זיי גע-זייערט ווערען אין אן אפענער כלי:

אוגערקעס מיט קריפ (דיל).

10 קווארט וואסער	דיל (קריפ).	וויינבלעטער
2 פונט גראבע זאלץ	גרינע אוגערקעס	קרויט בלעטער

וואשט גוט אויס גענוג פרישע הוגערקעס אויף אנצופילען א צוועלף-קווארטיגע ערדענע כלי (קראק). טרוקענט זיי אפ מיט א ריי-נעם האנדטוך, זייענדיג פארזיכטיג ניט צוזושטעכען אדער צוצוקלאפען זיי. לעגט אויס אין דער כלי א פאך וויין-בלעטער און לעגט אויף זיי אויס א פאך אוגערקעס, אויבען לעגט אן שטיקלעך קריפ, דאן ווי-דער וויין-בלעטלעך, הוגערקעס און קריפ, ביז פול. אויבען דעקט צו מיט קרויט-בלעטער. גיסט אן מיט'ן וואסער אויסגעמישט מיט דעם זאלץ, דעקט איבער מיט א פלאכען טעלער, און אויבען מיט א גלאטען שווערען ריין-אפגעוואשענעם שטיין. דעקט איבער מיט א ריינעם טישטוך און לאזט זייערען אין א טונקעל. קיהל פלאץ. דאס וואסער מיט'ן זאלץ איז גוט פריהער אויפצוקאכען און אויסקיהלען.

זויערע אוגערקע פיקעלס.

קליינע אוגערקעלעך.	גאנצע נעגעלעך.
קליינע פעפערלעך.	זאלץ, עסיג.

קלייבט אויס די קלענסטע אוגערקעלעך, וואשט זיי גוט אויס, שיט זיי איבער מיט זאלץ און גיסט אן וואסער, אז עס זאל זיי איבערדעקען. א קארגע האלבע גלאז זאלץ אויף א קווארט וואסער איז די ריכטיגע מאס. לאזט שטעהן א מעת-לעת, גוט איינגעדריקט מיט א טעלער און עפעס א שווערער זאך, אז די אוגערקעס זאלען ניט ארויפשווימען.

איצט זייעט אפ דאס געזאלצענע וואסער, לעגט אויס די אוגער-קעס אין אויסגעקאכטע קווארטיגע סלויעס, לעגט אריין עטליכע קליי-נע רויטע פעפערלעך, שיט צו א זעקס נעגעלעך. טוט אן די ראבער-

נע רינגען און דערגיסט ביז'ן איבערדרינען מיט קאָכיגען עסיג און פאַר־ריגעלט. אַט אַזוי אויפגעשטעלט קאָנען די זויערע פּיקעל שטעהן אַ לאַנגע צייט. ווען מען לעגט נאָך אין די סלויעס אריין אַ פּאָר בלעט־לעך רויע קרויט, אָדער אַ פּאָר פרישע וויין-בלעטלעך, האַלטען זיך די אוגערקעס זעהר גרין.

גרינע טאָמייטאָ פּיקעלס.

4 קוואָרט גרינע טאָמייטאָס.	1 גלאָז געמישטע געווירצען.
12 גרויסע ווייסע ציבעלעס.	6 רויטע פעפערס; זאַלץ.

וואשט אוים די טאָמייטאָס און צושניידט זיי אויף דינע רעפּטלעך, אוועקוואַרפענדיג דאָס שטעקעלע מיט'ן שוואַרצען. שעהלט אָפּ די ציבעלעס און צושניידט אויף דינע רעפּטלעך. לעגט אוים אַ פּאַך טאָ־מייטאָס און אויבען אַ פּאַך ציבעלעס. אָבער צווישען די פּאַכען שיט אָן זאַלץ. לאָזט אַזוי שטעהן איבער-נאַכט. זייעט אָפּ די געזאַלצענע יויך. דערוויל קאָכט אויף צוויי קוואַרט גוטען עסיג צוזאַמען מיט די צושניטענע שטיקלעך פעפער און די געווירצען, איינגעוויקעלט אין אַ טאָרבעלע. לעגט אוים די גרינסען אין אויסגעקאָכטע סלויעס. טוט אָן נייע רינגען, וואַרפט אַוועק די געווירצען, גיסט אָן דעם קאָכיגען עסיג צוזאַמען מיט די שטיקלעך פעפער און פאַרריגעלט.

זיסע אוגערקע פּיקעלס.

ברוינער צוקער. עסיג.	אָנגעריבענער כריין.
רויטע און גרינע פעפערס.	אינגבער וואָרצעל. געווירצען.

טוט דאָס זעלביגע ווי מיט די זויערע אוגערקע פּיקעלס, אָבער גיט צו צום עסיג ברוינעם צוקער צום טעם, און קאָכט אין עסיג עט־ליכע גאַנצע שוואַרצע און ווייסע פעפערלעך, אָנגעריבענעם כריין, עטליכע פיצלעך אינגבער וואָרצעל און שטיקלעך רויטען און גרינעם פעפער. לעגט אוים די געווירצען און די שטיקלעך פעפער אַזוי, אַז זיי זאָלען אויסקומען איבעראַל אין סלוי צווישען די אוגערקעס. טוט אָן די רינגען. דערגיסט מיט'ן קאָכיגען עסיג און פאַרריגעלט.

גרינע טאָמייטאָ זיסער פּיקעל.

24 גרינע טאָמייטאָס.	2 גרינע פעפערס.
2 עס-לעפ. געמישטע געווירצען.	2 מיטעלע ציבעלעס.
ברוינער צוקער.	2 קוואָרט עסיג; זאַלץ.

וואשט אוים די טאָמייטאָס, שעהלט אָפּ די ציבעלעס. צושניידטביידע אויף דינע רעפּטלעך; צוהאַקט די גרינע פעפערס. איצט לעגט אוים פּאַכענווייס די גרינסען און שיט איבער מיט ניט צו פיל זאַלץ. לאָזט אַזוי שטעהן אַ מעת-לעת און זייעט אָפּ. איצט שטעלט זיי קאָ־כען, צוגעבענדיג די געווירצען, דעם עסיג און דעם ברוינעם צוקער צום טעם. קאָכט אויף און לאָזט זידען אויף אַ קליין פייער גענען אַ שעה, און פילט אָן אויסגעקאָכטע סלויעס, ביז'ן איבעררינען, און פאַרריגעלט.

געמישטע פיקעלס נומער 1.

2 פונט קליינע ווייסע ציבעלקעס.
1 קווט. קליינינקע אוגערקעלעך.
1 קוו. שטיקלעך גרינע טאָמייטאָס
6 רויטע פעפערס, עסיג, זאַלץ.
1 עס-לעפעל גארטשיצע זערנעס.
1 עס-לעפעל סעלערי סיעד.

רייניגט אָפּ די גרינסען און צושניידט זיי אויף דינע רעפטלעך. נאָר די ציבעלקעס דארפען בלייבען גאַנץ. לעגט אַריין אין איין גרויסער שיסעל נאָר די טאָמייטאָס, און אין אַ צווייטער שיסעל די אוגערקעס, די ציבעלעס און די פעפערס, און גיסט אָן אין ביידע שוואַכע זאַלץ-וואַסער. לאָזט שטעהן איבער-נאַכט. זייעט אָפּ און גיט זיי אַ שווענק אויס מיט קאַלטער וואַסער. זייעט אָפּ און לעגט אויס אין אויסגעקאָכטע סלויעס אַזוי, אַז די געווירצען, די ציבעלקעלעך און דער רויטער פעפער זאָלען זיך אָנזעהן איבעראַל אין סלוי. קאָכט אויף דעם עסיג און פילט אָן די סלויעס און פאַרריגעלט.

געמישטע פיקעלס נומער 2.

1 קווט. שטיקלעך גרינע אוגערקע.
½ קוואָרט ווייסע ציבעלקעס.
½ גלאָז שטיקלעך סטרינגבינס.
½ קוו. שטיקלעך גרינע טאָמייטאָס.
2 צוהאַקטע רויטע פעפערס
2 צוהאַקטע גרינע פעפערס
עסיג, האול וויעט מעהל, זאַלץ.
1 צוהאַקטער מעער.
2 גלעזער שטיקלעך קאַליפלאַוער.
1½ גלאָז ברוינער צוקער.
2 פלאַכע טעע-לעפּ. טיורמעריק.
1 טעעלעפּ. סעלערי זאַלץ.
3 עס-לעפּ געמאָלענע גארטשיצע.

ווייקט אַלע גרינסען איין איבער-נאַכט אין שוואַכער זאַלץ-וואַסער. זייעט אָפּ און שווענקט אויס אַ פּאָר מאָל אין פרישער וואַסער. מישט אויס אַ האַלבע קוואָרט עסיג מיט אַ קוואָרט וואַסער און גיסט אַרויף אויף אַלע גרינסען און לאָזט ווייקען אַ צוויי שעה.

דערווייל מאַכט אַ קאַשע פון אַ פיער עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל, דריי עס-לעפעל גארטשיצע און אָנדערהאַלבען קוואָרט גוטען עסיג. גיט צו דעם צוקער, 2 פלאַכע טעע-לעפעלעך זאַלץ און די געווירצען. מישט גוט אויס, אַז קיין גרודקעס זאָלען ניט זיין און שטעלט אָט די קאַשע קאָכען, מישענדיג די גאַנצע צייט, אַז עס זאָל ניט צופאַלען צום דעק.

זייעט די גרינסען איבער אַ דורכשלאַק, לעגט זיי אויס אין אויסגעקאָכטע סלויעס און ווען די קאַשע איז שוין פאַרטיג, גיסט אַריין אין די סלויעס און פאַרריגעלט.

פיקאַלילי.

1 קליין קעפעל קרויט.
2 קליינע קעפלעך קאַליפלאַוער.
2 טוצען פרענטש ביהנס.
1 וואָרצעל כריין
עסיג. זאַלץ. ברוינער צוקער.
2 טוצען ווייסע ציבעלקעלעך.
1 טוצען קליינע גרינע הוגערקעס
2 אונצען קוירי פּוידער.
1 אונץ קנאָבעל.
1 אונץ אינגבער וואָרצעל.
1 אונץ ווייסע מאָסטאַרד סיעד.
1 אונץ פּאַפּריקאַ.

צו אַט דעם מאכל מעג מען צוגעבען נאָך אַנדערע גרינסען, אָבער די גרינסען דאַרף מען צושניידען אויף קליינע שטיקלעך, אָנגיסען מיט זאַלץ וואַסער און לאָזען שטעהען אַ דריי טעג. דערנאָך דאַרף מען זיי איבערזייען אויף אַ דורכשלאַק אויסלעגען אין אַ גרויסען טאָפּ, איבער־שיטען מיט די געווירצען, אָנגיסען עסיג, אַז עס זאָל די גרינסען איבער־דעקען, קאָכט אויף און צוגיסט אין אויסגעקאָכטע סלויעס. ברוינער צוקער גיט צו אַ גוטען טעם, אָבער ניט אַלע ליעבען זיסקייט אין אַט דעם מאכל.

טשאַטני.

4 פונט רויטע טאָמייטאָס.
1½ פונט עפּעל.
3 ציבעלעס.
1½ גלאָז ברוינער צוקער.
1 גלאָז ראָזשענקעס.
צימרינג צום טעם.
טרוקענע גאָרטשיצע.
זאַלץ. עסיג.

צוהאַקט אַלע גרינסען, די עפּעל און די ראָזשינקעס; מישט צו דעם צימרינג, אַביסעל טרוקענע גאָרטשיצע און דעם צוקער און מישט אויס מיט שטאַרקען עסיג, אַז עס זאָל ווערען מיטעלמעסיג געדיכט, קאָכט געגען אַ שעה, מישענדיג זעהר אָפט, פילט אָן קאָכיגערהייט אין סטעריליזירטע סלויעס און פאַרריגעלט. ווער עס האָט דאָס ליעב שטאַרקער, מעג נאָך צוגעבען אַביסעל רויטען פעפער.

טשאָו־טשאָו.

3 קוואָרט גרינע טאָמייטאָס.
24 קליינע אוגערקעלעך.
2 קעפּלעך קאָליפלאַוער.
4 רויטע פעפערס.
2 בינטלעך ווייסע סעלערי.
1 קוואָרט ווייסע ציבעלקעלעך.
4 פונט ברוינער צוקער.
2 גלעזער געריבענער כריין.
1 אונץ סעלערי סיעד.
4 אונצען מאָסטאַרד סיעד.
2 עס־לעפעל גאַנצע שוואַרצע פעפער.
½ גלאָז טיורמעריק.
½ גלאָז צומאָלענער צימרינג
עסיג. זאַלץ. 1 גלאָז בוימעל.
¼ גלאָז טרוקענע גאָרטשיצע.

צושניידט אַלע גרינסען אויף קליינע שטיקלעך, נאָר ניט די ציבעל־קעס, לעגט אויס פאַכען ווייס אין אַ גרויסער שיסעל, אָנשיטענדיג צו ביסלעך זאַלץ צווישען יעדען פאַך. גאָר אויבען שיט אויך אָן זאַלץ און לאָזט עס אַזוי שטעהן איבער נאַכט. אין דער פריה, זייעט אָב די געזאַלצענע יויך, מישט אויס עסיג און וואַסער גלייך אויף גלייך און גיסט אַרויף אויף אַט די גרינסען און לאָזט ווידער שטעהן ביז אָווענט.

דערווייל גרייט אָן צוויי קוואָרט עסיג קאָכענדיג איהם מיט דעם צוקער, כריין און די איבריגע זאַכען. גיט צו דעם אויל אויסגעמישט מיט'ן צימרינג. איצט זייעט גוט אָב די גרינסען, קאָכט זיי דורך אין דעם עסיג, לעגט זיי אויס אין אויסגעקאָכטע סלויעס און גיסט אָן ביז איבערגעהן מיט'ן קאָכיגען עסיג און פאַרריגעלט.

טשילי סאָוס.

2 טוצען טאָמייטאָס. קאָרגע ½ גלאָז ברוינער צוקער.
4 ציבעלעס. 1½ קוואָרט גוטען עסיג.
7 גרינע פעפערס. זאַלץ. צימרינג.

צוהאַקט אַלע גרינסען און קאָכט אין עסיג צוזאַמען מיט די איבריגע זאַכען און צוגיסט אין אויסגעקאָכטע סלויעס. די טאָמייטאָס שעהלט אָב. (בלעטעל 615).

אַ סוויטקאָרן פּריסמאַק.

12 קאָטשענעס קוקורוזע. ½ גלאָז האָול-וויעט מעהל.
אַ קליין קעפּעל קרויט. 1½ עס-לעפעל זאַלץ.
3 ציבעלעס. 2 גרינע פעפערס. 2 עסלעפעל טרוקענע גאָרטשיצע
1 קליינער רויטער פעפער. 1 קוואָרט עסיג.
1½ גלעזער ברוינעם צוקער. ½ טעע-לעפעלע טיורמעריק.

שניידט אַרויס דאָס ווייסע און די קערלעך פון די פעפערס, שווענקט זיי גוט אויס און צוהאַקט זיי צוזאַמען מיט'ן קרויט און די ציבעלעס. שניידט אַראָב די קערלעך פון די סוויט קאָרן ניט געהענדיג צו נאָהענט צו די קאָטשאַנעס, אום ניט מיטצונעהמען „שטרוי". מיט דער טעמ-פער זייט פון מעסער קאָן מען אַרויסקוועטשען דאָס איבריגע פון די קאָטשאַנעס. מישט אַלע גרינסען צוזאַמען, גיסט אָן דעם עסיג, איבער לאָזענדיג אַביסעל אויף אויסצומישען מיט'ן מעהל און די געווירצען, דעם צוקער און דעם זאַלץ. מישט אַלץ צוזאמען; קאָכט אַ 40 מינוט און צוגיסט אין אויסגעקאָכטע סלויעס.

געזייערטע שוועמלעך.

קליינע שוועמלעך. עסיג.
שטיקלעך לאָרבער-בלעטלעך. געמישטע געווירצען.

וואַשט גוט אויס פרישע שוועמלעך. ניט אָבשיילענדיג זיי און לעגט זיי אַריין אין ריינע סלויעס. שטעלט די סלויעס אויס אויף אַ ריינעם האַנדטוך אין קעסעל, גיסט אָן וואַרימע וואַסער, פאַרדעקט דעם קעסעל, און לאָזט דאָס וואַסער קאָכען אַ צוואַנציג מינוט. די פּאַרע וועט דורכ-וואַרעמען די שוועמלעך אין די סלויעס. זאָל דער עסיג שטעהן פאַרטיג איבערגעקאָכט מיט די געווירצען, פילט אָן די סלויעס מיט'ן קאָכיגען עסיג, טוט אָן רינגען, באַדעקט מיט די דעקלעך און קאָכט אין פאַר-דעקטען קעסעל נאָך אַ צוואַנציג מינוט, נעהמט אַרויס און פאַרריגעלט מיט די אונטערשטע דראָטלעך.

קעטשאָפּ. נומער 1.

טאָמייטאָס. געווירצען. עסיג. צוקער. זאַלץ.

פאַרטיגט צו אַ קעסטעל טאָמייטאָס, ווי אויף בלעטעל 615. צום דריטען מאָל קאָכען גיט צו זאַלץ און ברוינעם צוקער צום טעם, און הענגט אַריין אַ ריין טאָרבעלע אָנגעפילט מיט אַלערליי געווירצען, ווי

צ. ב. נעגעלאַך, ענגלישער פעפער, מעהס, סעלערי סיעד, רויטען פעפער א. אַז. וו. גיסט אַריין גוטען עסיג צום טעם און קאָכט ביז דאָס ווערט געדיכט, מישענדיג זעהר אָפט. צום סוף ווארפט אַרוים דאָס טאָרבעלע, גיסט אָן אין אויסגעקאָכטע פלעשלעך, פאַרקלאַפּט מיט בלעכלעך.

קעטשאַפּ. נומער 2.

טאָמייטאָס. רויטע פעפערס. גאַנצע נעגעלעך.
זאַלץ. עסיג. צוקער. 2 שטעקעלעך צימרינג.
עטליכע ציבעלעס. ענגלישער פעפער.

פּאַרטיגט צו די טאָמייטאָס ווי אויף בלעטעל 615. און צום דריטען מאָל קאָכען גיט צו די צוהאַקטע פעפערס, די רעפּטלעך ציבעלעס, זאַלץ, צוקער צום טעם. די געווירצען, און דעם עסיג, קאָכט ביז די ציבעלעס זענען ווייך. זייעט דאַן איבער דורך אַ זיפּ, אין אַ צווייטער כלי אַריין, קאָכט ווידער אויף און צוגיסט אין אויסגעקאָכטע פלעשלעך און פאַרקלאַפּט מיט בלעכלעך.

קרענבערי קעטשאַפּ.

2½ פונט קרענבעררים. עסיג 1 עס־לעפעל געמאָלטער צימרינג
2½ גלעזער צוקער. 1 עס־לעפעל געמאָלטע נעגעלעך.

ריינינגט אוים די קרענבעררים און גיסט זיי אָן מיט עסיג און קאָכט זיי ביז זיי ווערען צופאַלען; רייבט דורך אויפ׳ן דורכשלאַק, אום אַרוים־צונעהמען די הייטלעך. גיט צו דעם צוקער און די געווירצען און קאָכט ביז דאָס ווערט געדיכט, ווי קעטשאַפּ. פילט אָן אויסגעקאָכטע פלעש־לעך און פאַרקלאַפּט מיט די בלעכלעך. צו פלייש איז דאָס אַ גוטער פריסמאַק.

גאַרטשיצע.

דאָס איז אַ צושפּייז צום עסען, וועלכען מען מעג אוועקשטעלען אין דעם זעלביגען גראַד ווי פעפער. דאָס רייצט אויף דעם מאָגען, און ווי מען גלויבט מאַכט עס אָן אַפּעטיט. אַ געזונטען מאָגען דאַרף מען אָבער ניט רייצען, דער אַפּעטיט קומט אַליין.

היימיש־געמאַכטע גאַרטשיצע.

אויב שוין יאָ גאַרטשיצע, מאַכט זי כאָטש אַליין. מישט אוים אַ צוויי עס־לעפעל גוטע טרוקענע גאַרטשיצע מיט אַ לעפעלע ברוינעם צוקער און פאַרפאַרעט עס מיט אַ צוויי לעפעל קאָכיגע וואַסער. רייבט אוים אַלע רודקעס און אין אַ פּאָר טעג איז דאָס גוט צום עסען.

זיעס־געזוייערטע פרוכטען

זים־געזוייערטע פיעטשעס.

7 פונט פיעטשעס. 1 גלאָז וואַסער.
5 פונט ברוינער צוקער. ½ גלאָז שטיקלעך צימרינג.
½ קוואָרט עסיג. גאַנצע נעגעלעך.

לעגט אַריין אַ צעהן פּיעטשעס אין אַ דראַטענעם קאָשיקעל און טונקט זיי איין אין קאָכיגער וואסער אויף אַ פּאָר מינוט, דערנאָך אין קאַלט וואסער. דערפון איז זיי לייכט אָבצושעהלען. טוט דאָס ביז אַלע פּיעטשעס זענען פאַרטיג. דערווייל קאָכט אויף דעם עסיג, דאָס וואסער און דעם צוקער; גיט צו דעם צימרינג. איצט שטעקט אָן די פּיעטשעס מיט די גאַנצע נעגעלאַך, אַ צוויי אין יעדער פּיעטשע. קאָכט אָב די פּיעטשעס עטליכע אויף אַמאָל אין אָט דעם סיראָפּ. לעגט זיי אויס אין אויסגעקאָכטע סלויעס ביז פול, טוט אָן די רינגען און דערגיסט מיט'ן קאָכיגען סיראָפּ ביז'ן איבעררינען און פאַרריגעלט.

גראַד אַזוי ווי מען מאַכט די פּיעטשעס סוויט-פּיקעל, אַזוי מאַכט מען אַ סוויט-פּיקעל פון פלוימען, עפּעל, באַרען. די קליינע צוקראַווע באַרלעך (סיקל פּעהרס) זענען איבערהויפּט זעהר גוט דערצו. מען דאַרף זיי קיינס ניט שעהלען. רויטע וויינשעל זענען אויך זעהר גוט.

זיס-געזייערטע ווייםפּערלעך.

3 קוואָרט ווייםפּערלעך.
½ קוואָרט עסיג.
3 פונט ברוינער צוקער.
געמאָלענע צימרינג.

לעגט די געווירצען אַריין אין אַ ריין טאָרבעלע און קאָכט זיי מיט די גוט אויסגעוואַשענע און אָבגעזייגענע ווייםפּערלעך, צוזאַמען מיט'ן צוקער און עסיג, ביז געדיכט. וואַרפט אַרויס דאָס טאָרבעלע און צוגיסט הייסערהייט אין אויסגעקאָכטע סלויעס און פאַרריגעלט.

זיס-געזייערטע ווייַנטרויבען.

7 פונט ווייַנטרויבען.
1 טעע-לעפעלע נאָטמעג.
4 פונט ברוינעם צוקער
1 עס-לעפעל געמאָלטער צימרינג
½ קוואָרט עסיג.
1½ טעע-לעפ. געמאָלט. נעגעלעך

קוועטשט אַרויס דאָס אינוועניגע פון די גוט-אָבגעוואַשענע ווייַנ־טרויבען און לאָזט די זאַפט קאָכען איבער אַ קליין פייערעל ביז די קערלעך טיילען זיך אָב. זייעט דורך איבער אַ דורכשלאַק. איצט גיסט די זאַפט אַרויף אויף די צוהאַקטע שאָלעכצען, מישט אויס מיט'ן צוקער, גיט צו דעם עסיג און די געווירצען און קאָכט, ביז די שאָלעכטס איז ווייך. צוגיסט אין אויסגעקאָכטע סלויעס און פאַרריגעלט.

זיס-געזייערטע בלעקבערים.

5 פונט בלעקבערים.
2 גלעזער עסיג, געמאָלענע נעגעלאַך
3 פונט ברוינער צוקער.
געמאָלענע צימרינג.

מאַכט אַ סיראָפּ פון'ם צוקער און דעם עסיג, טוט אַריין די אויס־געוואַשענע און אָבגעזייגענע בערים און לאָזט קאָכען אויף אַ קליין פייערעל, ביז פאַרטיג, דען מישט אויס מיט די געווירצען און פאַר־ריגעלט די אויסגעקאָכטע סלויעס.

איינגעמאַכטסען

די גאַנצע וועלט שטעלט איינגעמאַכטס, נאָר אויף ווייסען צוקער. ווי געזאָגט אין קאַפּיטעל 1, האָט די צוקער חברה גוט אַריינגענאַרט די וועלט אין זאַק אַריין. דער ווייסער צוקער איז אַ גנב שבגנבֿ, אַ שרעקליכער זויערקייט מאַכער, ווייל קיין סימן פון די נאַטירליכע מינעראַלען איז אין איהם ניטאָ.

די ווייסקייט קומט פון בלייכען איהם און אַפילו דער טעם איז אַ מין נודנע געשמאַקלאָזע זיסקייט. זאַכען וואָס ווערען געמאַכט מיט דעם ווייסען צוקער מוזען האָבען אונטערהעלפערס, ווי די גערוכען פון וועניליא, לימענע, מאַראַנץ, פיינעפּעל און אַנדערע פּרוכטען, אויב ניט, וואָלט דער מאכל געצנודיעט מיט דער היילער זיסקייט.

דער ברוינער צוקער האָט אַליין אַ חיות׳דיגען גערוך און נויטיגט זיך ווייניג אין דער הילף פון אַנדערע זאַכען, שוין ניט רעדענדיג דערפון, וואָס ער איז אַ געזונטע עסען צוליב זיינע נאַטירליכע מינעראַלען ווי צ. ב. אייזען, פּאַטעסיום, קאַלציום א. אַז. וו.

מיר אַליין האָבען שוין פון יאָהרען געמאַכט אַלערליי איינגעמאַכטסען, מאַרמאַלאַדען און נאָר מיט טונקעל ברוינעם צוקער, און מיר קאָנען מיט עהרליכקייט זאָגען, אַז די דאָזיגע זיסקייטען זענען אַ סך געשמאַקער, ווי די יעניגע מיט ווייסען צוקער. דער טעם איז טאַקע אַביסעל אַנדערש, אָבער מען געוועהנט זיך באַלד איין צו איהם און דעם אונטערשייד באַמערקט מען שוין גאָר ניט.

איינגעמאַכטס עסט מען טאַקע ניט קיין סך, אָבער מענשען, וואָס האָבען רעספּעקט צו זייער וואונדערבאַרער מאַשין — דעם קערפּער — היטען איהם אָב, ניט ווייניגער פאַרזיכטיג, ווי זיי היטען דעם אַטאָמאָביל, און זעהען אויסמיידען די מינדיסטע פאַלשקייט.

צוקער ניט גוט פאַר מיקראָבען

אום פּרוכט זאָל קאָנען בלייבען שטעהן אויף ווינטער, מוז מען דאָס פאַרהיטען פון די מיקראָבען, וועלכע פיהרען איבער אַלע עסענס. אין אַבטיילונג וועגען „קענינג” ווייזען מיר אָן, ווי מען טוט דאָס מיט היץ. אָבער צוקער איז אויך אַ מיטעל צו פאַרהיטען פּרוכט פון מיקראָבען, זיי קאָנען ניט לעבען אין צוקער, דערפאַר קאָכט מען די פּרוכט איין אין זעהר געדיכטען סיראָפּ פון צוקער און דאָס פאַרהיט שוין די פּרוכט.

אָבער אַזוי ווי שימעל האָט זיך יאָ ליעב צו באַזעצען אויף זיסע, נאַסע זאַכען, טאָ דאַרום מוז מען די כלים מיט די איינגעמאַכטסען גוט איינדעקען מיט פּאַראַפין און ענגע דעקלעך, אַז די לופט מיט די קליינע שימעל פלאַנצונגען זאָל ניט קאָנען אַריין.

און אַט צוליב דעם טאַקע האָט זיך אויסגעאַרבייט די מאָדע צוצוגיסען איינגעמאַכטסען אין גלעזער, און ניט אין קיין גרויסע סלויעס, ווי מען שטעלט אין דער אַלטער היים. אַ גלאָז עפענט מען

אויף און עס געהט איינס-צוויי, מען פאַרשפּאַרט אויפדעקען און אריינ-לאַזען לופט אויף אַ סך איינגעמאַכטס אויף אַמאָל.

פון וואָס ווערען די דרעליעס? — אין פרוכט איז פאַראַן אַזאַ מאַטעריאַל וואָס הייסט פּעקטין. דער פּעקטין איז ווי קראָכמאַל און פון איהם ווערט דער איינגעמאַכטס געדיכט אין קאָכען. און וואָס גרינער, וואָס זויערער, ד. ה. וואָס ווייניגער די פרוכט איז צייטיג, אַלץ מעהר פּעקטין איז דאָרט פאַראַן, און אַט דאָרום האָט זיך אויסגעאַרבייט דער שטייגער צו שטעלען איינגעמאַכטס מיט ניט שטאַרק צייטיגע פרוכט. ווען די פרוכט ווערט שוין אין גאַנצען פאַרטיג, און דער צוקער אין איהר איז שוין אינגאַנצען ענטוויקעלט איז שוין דאָרט פאַראַן זעהר ווייניג פּעקטין. און אַט אַזאַ איינגעמאַכטס ווערט כמעט קיין מאָל ניט געדיכט, ער בלייבט וואַסערדיג.

אַמאָל העלפט דעם שיטערען איינגעמאַכטס געדיכט צו ווערען, ווען מען גיט צו לימענע זאַפט, אָדער דאָס ווייסע פון דער לימענע שאָלעכטס אַליין. די זויערקייט פון אַט די זאַכען האָבען אין זיך דעם פּעקטין. צושניידט דאָס ווייסע אויף גאַנץ דינענקע פיצלעך, אָדער קאָכט דאָס אין אַ ריין ווייס שמאַטקעלע אין איינגעמאַכטס.

סטעריליזירען (אויסקאָכען). — אַלע גלעזער, אָדער סלויעס פאַר איינגעמאַכטס מוזען ליעגען אין קאָכיגער וואַסער, איידער מען פילט זיי אָן (בלעטעל 609-610). דאָס איז די בעסטע באַשיצונג פאַר דעם איינגעמאַכטס פון קאַליע ווערען. פילט דאַן אָן די גלעזער מיט׳ן איינ-געמאַכטס ביז׳ן ווערך. מיט׳ן אָבקיהלען, ציהט זיך דער איינגעמאַכטס אַביסעל איין, דאַן איז די ברעגעס פון די גלעזער גוט אַרומצואווישען מיט אַ ריינעם טוך און באַלד באַגיסען מיט צולאָזטען פּאַראַפין. און ווען שוין אויסגעקיהלט, איז די גלעזער גוט אַרומצוואַשען אין וואַרימער וואַסער, זיי צודעקען מיט די דעקלעך, אָדער אַרומקלעפּען מיט קיילעכדיגע שטיקלעך פּאַפּיער און אַוועקשטעלען אין אַ קיהל, טונקעל פּלאַץ.

ווייסעל פאַר די פּאַפּירלעך. — עס איז גוט אַנצושניידען די קיילעכדיגע שטיקלעך פּאַפּיער אַזוי אַז אַ פערטעל אינטש זאָל אַריבערגעהן איבער׳ן גלאָז. מען באַשמירט אָט דאָס פּאַסיקעל פּאַפּיער מיט ווייסעל פון אַן איי און מען פרעסט עס גוט אַרום דעם אָבגעטרו-קענטען גלאָז; האַלט זיך עס גוט.

צולאָזען פּאַראַפין. — ווען מען דאַרף באַגיסען מיט פּאַראַפין די גלעזער מיט איינגעמאַכטס, לעגט איהם אַריין אין אַ טעפּעל און שטעלט עס אַרויף אויף הייס וואַסער. דאָס צולאָזט זיך לייכט.

ניט קאָכען איבער׳ן פלאַם. — איינגעמאַכטס טאָר מען ניט קאָכען גלייך איבער׳ן פלאַם, עס זעצט זיך אָפּ און ווערט צוגעברענט. שטעלט עס אַרויף אויף אַן אויוון דעקעל אָדער אויף עפּעס אַן אַנדער טעצעל.

פאַרצוקערטער איינגעמאַכטס. — שטעלט איהם אַריין אין אַ ווארימען אויווען, ווערט ער צולאָזט. אָבער דאָס פאַרצוקערען ווייזט אַז עס איז געקאָכט געוואָרען מיט צופיעל צוקער.

שימעל אויף איינגעמאַכטס. — ווען דער שימעל איז נאָך ניט אַריין אינווענעיג, נאָר ליגט בלויז פון אויבען, מעג מען איהם פאַר־זיכטיג אראָבנעמען, דאָס איבעריגע איבערקאָכען, צוגיסען אין אויס־געקאָכטע גלעזער, גוט אַרומוואַשען און אַרומטרוקענען און צודעקען מיט פּאַראַפין.

די פאַרשיידענע סאָרטען

איינגעמאַכטסען זענען פאַראַן פינף סאָרטען, עס געווענדט זיך ווי מען מאַכט זיי:

פּריזווירוס. — איז איינגעמאַכטס, וועלכע ווערט פאָרזיכטיג גע־קאָכט, אום די פּרוכט אָדער בערים זאָלען בלייבען גאַנץ.

דזשעם. — אַט דעם איינגעמאַכטס קאָכט מען ניט אַזוי פאַר־זיכטיג און די פּרוכט, אָדער בערים זענען צוקוועטשט, אָדער צוקאָכט.

דזשעלי. — איז דער איינגעמאַכטס, וועלכער באַשטעהט בלויז פון לויטערער זאַפט, ווי דרעליעס. אום דאָס צו מאַכען, קאָכט מען פריהער די פּרוכט אָב אין אַביסעל וואַסער, מען זייעט אָב איבער אַ וואַריק (בעג) און די ריינע זאַפט קאָכט מען ערשט מיט צוקער, גלאָז אויף גלאָז.

מאַרמאַלאַדס. — זענען איינגעמאַכטצען, אין וועלכע פאַרשיי־דענע פּרוכטען ווערען געקאָכט צוזאַמען און צו זיי ווערען נאָך צוגעגע־בען די שאָלעכטס פון מאַראַנצען, לימענעס, אָדער גרעהפּ־פּרוכט.

קאָנסווירוס. — איז דאָס זעלביגע, ווי מאַרמאַלאַד, אַ חוץ דעם, וואָס צוזאַמען מיט די מאַראַנצען, לימענע, אָדער גרעהפּ־פּרוכט וועלכע זיינען זויער און דארום טאָקע אַזוי רייך אין פּעקטין (בלעטעל 628), קאָן מען צוגעבען אַנדערע פּרוכט אויך,ווי עפּעל, וויינשעל און אַז. וו. ניס נעהמט דאָס אויך גוט צו, נאָר די ניס דאַרף מען אַריינלעגען ווען די זיסקייט איז שוין אַביסעל אָבגעקיהלט אין די גלעזער. ווייל ניס ווערען פאַרהאַרטעוועט אין שטאַרקער היץ.

פּריזווירוס

פּיעטשעס פּריזווירוו (אבריקאָסען)

¾ פונט ברוינער צוקער אויף 1 פונט פּיעטשעס.

ווי געזאָגט אויבען, הייסט פּרעזווירוס איינגעמאַכטס, אין וועלכען די פּרוכט בלייבט ניט צוקוועטשט. אַט דארום קאָכט די פּיעטשעס אַט אַזוי: צושניידט די אויסגעוואַשענע פּיעטשעס אויף העלפט, נעהמט אַרויס די קערלעך (מען מעג די פּיטשעס אָבשעהלען, אָבער ניט גע־שעהלט איז אויך גוט). און וועגט זיי איבער. נעהמט דריי פערטעל פונט צוקער צו יעדען פונט פּיעטשעס.

איצט נעהמט בלויז א פערטעל פונ'ם גאנצען צוקער און מעסט איבער, און מישט דאס אוים מיט צוויי מאל אזוי פיעל קא־כיגע וואסער, און מאכט א סירופּ. שוימט אוים, און פארקלענערענדיג דעם פלאם אביסעל לעגט אריין ביסלעכווייז די העלפטען פיעטשעס און קאכט זיי ביז זיי ווערען קלאהר און ווייך. נעהמט זיי פארזיכטיג ארוים מיט א לעכערדיגען לעפעל און לעגט זיי אוים אויף א פאלומיסאק. לעגט אין סירופּ אריין נאך עטליכע רויע פיעטשעס און קאכט זיי אויך אב, נעהמט זיי ארוים און לעגט ווידער אריין אנדערע, ביז אלע זענען אבגעקאכט. איצט גיט צום סירופּ צו דעם איבריגען צוקער, קאכט אויף, שוימט אוים, קאכט דעם סירופּ ביז געדיכט און לעגט אריין די פיעטשעס צו דערהיצען זיי, נעהמט זיי פארזיכטיג ארוים, לעגט זיי אוים אין די סלויעס און דערגיסט, ביז איבער'ן ווערך מיט'ן קאכיגען סירופּ און פארריגעלט די סלויעס.

אט אזוי קאכט מען אויך בארען, זויערע ווינשעל, פלוימען, די רויטינקע עפּעלעך (קרעב עפּעל) א. אז. וו. פיעטשעס מעג מען אב־שעהלען, איינגעטונקענדיג ביסלעכווייז אין קאכיגע וואסער, די הייטלעך שטעהען אב.

ווינשעל און פיינעפּעל פּרעזווירוום

ווינשעל: 1 גלאז אויף א גלאז צוקער.	פיינעפּעל (אנאנאס), 1 גלאז אויף איין גלאז צוקער.

קאכט די ווינשעל (אהן די קערלעך) א גלאז אויף א גלאז מיט ברוינעם צוקער, און די דין צושניטענע פיינעפּעל אויך א גלאז אויף א גלאז צוקער, אין צוויי באזונדערע טעפּלעך. ווען די ביידע פּרוכטען זיינען שוין פארטיג און לויטער, מישט זיי צוזאמען. צו פינף פונט ווינ־שעל נעמט איין היבשען פיינעפּעל.

סטראבערי און פיינעפּעל פּרעזווירוום

3 קווארט סטראבערים	½ גלאז וואסער.
5 פונט ברוינער צוקער	½ קווארט פיינעפּעל

צו דריי קווארט גוטע סטראבערים (זעמליאניקא, קלובניקא) נעמט א האלבע קווארט פיצענקע שטיקלעך פיינעפּעל און פינף פונט ברוינעם צוקער. קאכט פריהער אב דעם פיינעפּעל אין א האלבען גלאז וואסער, גיט צו דעם צוקער און ווען דער סירופּ איז שוין אויסגע־שאמט און געדיכטלעך, לעגט אריין די סטראבערים און קאכט נאך א האלבע שעה.

פיינעפּעל פּרעזווירוום

¾ פונט ברוינער צוקער אויף א פונט פּרוכט.	1 לימענע אויף יעדע צוויי פונט פּרוכט.

צושניידט דעם פיינעפּעל פריהער אויף רעפּטלעך און דערנאך שעהלט אראב די שאלעכטס, ארויסנעמענדיג די אויגען און ארויסשניי־

דענדיג דאָס האריץ (מיט א בלעכענעם קיילעכדיגען קאנדעלע פון בע־קינג פּוידער טוט מען דאָס). וועגט איבער און קאָכט די רעפּטלעך אין ווייניג וואסער. ווען ווייך, זייעט אָב דאָס וואסער אין א טעפּעל אריין און די רעפּטלעך לעגט אוים אויף א פּאַלומיסאַק. איצט מישט אוים דריי פערטעל פונט ברוינעם צוקער מיט אַ האלבער גלאָז פון דער אָבגעזייגענער וואסער אויף יעדען פונט פרוכט, און מאכט פון דעם צוקער און וואסער אַ סיראָפּ. געדענקט, אַז צו יעדע צוויי פונט פרוכט דארפט איהר נעמען די זאפט און דאָס אנגעריבענע אויבערשטע געלע פון א לימענע. שוימט אוים דעם סיראָפּ און קאָכט אין איהם די אָפּגעקאָכטע רעפּטלעך פיינעפּעל אַ האַלבע שעה. נעמט פאָרזיכ־טיג ארוים, לעגט אוים אין אויסגעקאָכטע סלויעס, גיסט אָן מיט'ן קאָ־כיגען סיראָפּ און פארריגעלט. מען דארף נייע רינגען.

אַלערליי דזשעמס

אינגבער עפּעל דזשעם

5 אונצען אינגבער וואָרצעל 5 פונט ברוינער צוקער
½ קוואָרט וואסער, 3 לימענעס 5 פונט ווייניגע עפּעל.

צושטויסט פינף אונצען אינגבער וואָרצעל און שטעלט עם קאָ־כען אין אַ האַלבער קוואָרט וואסער. קאָכט אויף א קליין פייערעל עטליכע שעה, דערגיסענדיג אלע מאָל, אז עס זאָל בלייבען די זעל־ביגע מאָס וואסער. איצט זייעט איבער און פארבינדט די שטיקלעך אינגבער אין א ריין שמאַטקעלע און לאָזט עס טאקע ליגען אין אינגבער וואסער. גיט צו דאָס אָנגעריבענע געלע און די זאפט פון דריי לימע־נעס, גיט צו פינף פונט ברוינעם צוקער און פינף פונט צוהאקטע וויי־ניגע עפּעל, אָהן דער שאָלעכטס, און קאָכט, ביז די עפּעל ווערען לויטער. ווארפט ארוים דאָס שמאטקעלע מיט'ן אינגבער און צוגיסט אין אויס־געקאָכטע סלויעס, אדער גלעזער.

וויינשעל דזשעם.

4 פונט וויינשעל. 4 פונט ברוינער צוקער.

וואַשט אוים פיר פונט רויטע, הארטע און זויערע וויינשעל. גיט צו ברוינעם צוקער א פונט אויף א פונט און קאָכט שנעל, ביז די פרוכט איז קלאָהר און אָנגעפילט מיט'ן סיראָפּ. פילט אָן קליינע אויסגעקאָכ־טע סלויעקלעך, אדער גלעזער און באַדעקט מיט פאראפין.

סטראָבערי דזשעם

4 פונט סטראָבערים. 3 פונט ברוינע צוקער.

נעהמט ניט קיין ווייכע סטראָבערים אין די הענט אריין. די פרוכט מוז זיין פון בעסטען סאָרט. וואס ביליג איז טייער. שיט איבער פיר פונט גוט אויסגעוואשענע און אבגעזייגענע סטראָבערים מיט דריי

פונט צוקער און לאָזט שטעהן עטליכע שעה. קאָכט ביז קלאָהר און צוגיסט אין אויסגעקאָכטע גלעזער.

מאַלינעס דזשעם קאָכט מען אויך אזוי.

פלוימען דזשעם

1 פונט פלוימען. 1 לימענע. 1 פונט ברוינער צוקער.

נעמט ארויס די קערלעך, צושניידט און גיט צו ברוינעם צוקער, א גלאָז אויף א גלאָז און גאָר אביסעל וואסער. קאָכט אויף אַ קליין פייער, ביז ווייך. גיט צו דאָס אנגעריבענע געלע און די זאפט פון א גאנצער לימענע; קאָכט, ביז געדיכט און גיסט אויס אין הייסע כלים.

אַלע איינגעמאכטסען איז גוט צו קאָכען ארויפגעשטעלט אויף אַ טעצעל איבער׳ן פלאַם, אז זיי זאָלען ניט צוברענען.

אַגריסען דזשעם

1 פונט אַגריסען אויף א 1¼ פונט ברוינעם צוקער.

נעמט אראָב די „קעפּלעך און פיסלעך" פון ניט שטארק צייטיגע אַגריסען (גוסבעררים). גיסט אָן ביז א האלב מיט וואסער און קאָכט זיי ביז ווייך. גיט צו אַ פונט און אַ פערטעל ברוינעם צוקער אויף יעדען פונט פרוכט און קאָכט, ביז קלאָר.

פּיעטשעס דזשעם

¾ פונט צוקער אויף 1 פונט פּיעטשעס.

צושניידט ניט שטארק צייטיגע פּיעטשעס אויף פערטלען, ארויס-נעמענדיג די קערלעך. קאָכט צוזאמען דריי פערטעל פונט ברוינעם צוקער און א פערטעל גלאָז וואסער אויף יעדען פונט פרוכט. לעגט אריין די פרוכט און קאָכט ביז זיי ווערען ווייך און קלאָהר. צוגיסט אין אויסגעקאָכטע גלעזער, אָדער סלויעקלעך.

קווינס דזשעם (ארץ ישראל עפּעל)

כמעט א גלאָז אויף א גלאָז.

קויפט נאָר גוטע, ריינע קווינסעס. וואשט זיי אָב, שעהלט זיי אָב, צושניידט אויף אכטלען, אדער נאָך דינערע שטיקלעך, אריינוואר-פענדיג זיי אין קאַלט וואסער, ביז אַלץ איז שוין צושניטען. דאָס וואַ-סער פארהיט זיי פון שווארץ ווערען.

איצט לעגט די פרוכט אריין אין אַ קעסעל און גיסט צוריק אין דאָס זעלביגע וואסער, אין וועלכען זי האָט זיך געווייקט. זאָל דאָס וואסער קוים איבערדעקען די פרוכט. קאָכט ביז ווייך. זייעט ווי-דער אב דאָס וואסער. גיט דערצו צו אביסעל וויינינגער גלעזער צוקער, וויפיל איהר האָט גלעזער פרוכט, און קאָכט אויף דעם סיראָפּ. שוימט אויס און לעגט אריין די פרוכט קאָכען, ביז זי ווערט קלאָהר. צוגיסט אין הייסע גלעזער.

קווינס שאַלעכטס דזשעם

ווען די קווינסעס זיינען גוטע, ריינע, אָהן שוואַרצע פינטלען, קאָן מען ערשט פון דער שאַלעכטס אויך מאכען א גוטען מאכל. די שאַלעטכם האָט אין זיך זעהר א גוטען ריח און, ווי געזאָגט פריהער, דאַרף מען כמעט קיין שאַלעכטס ניט אַוועקוואַרפען. קאָכט זי צוזאמען מיט עפּעל, ביז ווייך, רייבט זי דורך א דורכשלאַק, אז עס זאָל אויסקומען גלאַט, און נעהמט ברוינעם צוקער אַ גלאָז אויף אַ גלאָז פּרוכט. קאָכט, ביז לויטער און צוגיסט אין אויסגעקאָכטע גלעזער.

דעמסאָן פלוימען דזשעם

6 פונט פלוימען. 4 פונט ברוינער צוקער. 1 גלאָז וואסער.

קאָכט זעקס פונט פון אָט די פלוימען (קיילעכדיגע, בלויענקע פלוימלעך) אין אַ גלאָז וואַסער, ביז זיי צופאַלען זיך און מען קאָן די קערלעך לייכט ארויסנעמען. גיט צו פיר פונט צוקער און קאָכט, ביז געדיכט. צוגיסט אָט דעם געשמאַקען דזשעם אין סטעריליזירטע (אויסגעקאָכטע) גלעזער און באַדעקט מיט פאראפין.

וויינטרויבען דזשעם

1 גלאָז ברוינער צוקער אויף איין גלאָז טרויבען.

די שוואַרצע קאָנקארד וויינטרויבען זיינען זעהר גוט דערצו, אָבער אנדערע קאָן מען אויך ברויכען. וואשט אויס די וויינטרויבען, צופּט זיי אראָב פון די שטעקעלעך, קוועטשט זיי ארויס פון די הייטלעך, און שטעלט קאָכען נאָר דאָס אינוועניגסטע מיט גאָר אביסעל וואסער און קאָכט, ביז די קערלעך טיילען זיך אָב. זייעט איבער און ווארפט אוועק די קערלעך. צוהאַקט אָדער צומאָלט די שאַלעכטס און שטעלט זי קאָכען מיט דער זאַפט. ווען שוין גאָר ווייך, רייבט זי איבער אויף אַ דורכשלאַק, אַז זי זאָל אויסקומען גלאַט. מעסט איבער, גיט צו צוקער, א גלאָז אויף א גלאָז, קאָכט ביז געדיכט און צוגיסט אין אויס־געקאָכטע גלעזער.

אַלערליי דזשעלים

ווי שוין געזאָגט פריהער, הייסט דזשעלי דער איינגעמאַכטס פון בלויז איבערגעזייעגענער פרוכט זאַפט. אָבער זעהר אָפט איז אין דער אָבגעזייעגענער פרוכט אין וואריק נאָך פאראַן גענוג זאַפט. דארום איז גוט דאָס אריינצולעגען אין א טעפּעל, אָנגיסען אביסעל וואַסער, און קאָכען ווידעראמאָל. דאָס איז די צווייטע דזשעלי. אָבער מען קאָן נאָך אָפט מאכען א דריטע דזשעלי אויך, צוגיסענדיג וואסער און קאָכענדיג ווידער, און אויב מען שטעלט זיך ניט שטארק אָב אויף דער קלאָרקייט, קאָן מען די אלע דרייערליי זאפטען צונויפגיסען, איבערמעסטען און קאָכען מיט ברוינעם צוקער א גלאָז אויף א גלאָז, ביז געדיכט.

פאר דזשעלי איז זעהר ראטזאם צו דערוואַרימען דעם צוקער, איידער מען מישט איהם אוים מיט דער זאפט. שפרייט דעם צוקער אוים אויף א פלאך בעקעלע און דערהיצט איהם אין אויווען. הייסער צוקער איז אויך גוט פאר אלע איינגעמאַכטסען. געדענקט, וואס וויינינער צייטיג די פרוכט איז, אלץ געדיכטער ווערט זי אין קאָכען.

א סך פרוכטען טויגען זיך אויף אָט דער לויטערער אָבגעזייגענער דזשעלי: עפּעל, די קליינינקע רויטע עפּעלעך (קרעב עפּעל), מאַלינעס, ווייַמפּערלעך א. אַז. וו.

אָבער לויט אונזער מיינונג איז דאָס ניט נאָר ארויסגעוואָרפענע ארבייט, נאָר ארויסגעוואָרפענע פרוכט אויך. מענשען דארפען, ווי ווייט מעגליך עסען די פרוכט מיט די שאָלעכטס און מיט די פּיצעקע קערלעך. דאָס זיינען די קלייען פון די פרוכט, און ראפּאַנירען און אבריינינען איז גראָד אזוי אומווינשענסווערט דאָ ווי ביי אנדערע שפּייזען.

ווינטרויבען דזשעלי

1 גלאָז צוקער אויף איין גלאָז זאפט.

וואַשט אוים ניט שטאַרק צייטיגע ווינטרויבען און צופּט זיי אראָב פון די שטעקלעך. שטעלט זיי קאָכען אָהן וואסער אויף א קליינעם פלאַם, ביז די קערלעך פאלען ארוים. מישט זעהר אפט. גיסט אריין אין אַ וואריק פון טשיז-קלאָט אָבצוקאַפּען. מעסט אוים די זאפט, און אויב די טרויבען זיינען געוועזן ניט שטאַרק צייטיג, גיט צו ברוינעם צוקער א גלאָז אויף א גלאָז. קאָכט ניט לאנג, ביז דאָס ווערט געדיכט, פּרובירענדיג אביסעל אין א שעהלעכעל. צוגיסט אין אויסגעקאָכטע גלעזער און באַדעקט מיט פּאַראפין, נאָכדעם ווי זיי זיינען שוין אויסגעקיהלט, ארומגעוואַשען און אפּגעטרוקענט. די שווארצע, קאָנקאָרד טרויבען זיינען גוט דערצו. די שאָלעכטץ פון די טרויבען אין טאָרבעלע האָבען אָבער נאָך א סך זאפט אין זיך. גיסט זיי דארום אָן מיט אביסעל וואסער און קאָכט זיי נאָכאמאָל, אריינלייגענדיג אין קאָכען דאָס ווייסע פון דער שאָלעכץ פון א לימענע אום די זויערקייט זאָל העלפען דעם סיראָפּ געדיכט צו ווערען. זייעט אָב און מעסט אוים א גלאָז אויף א גלאָז מיט צוקער און קאָכט ווידער איבער.

פלוימען דזשעלי

1 גלאָז פרוכט זאפט. 1 גלאָז ברוינער צוקער.

נעהמט פלוימען, וועלכע זיינען נאָך ניט אין גאנצען פארטיג, דעקט איבער מיט וואסער און קאָכט, ביז זיי זיינען ווייך. זייעט איבער אויף א זעקעל, נעמט אַ גלאָז אויף א גלאָז הייסען צוקער און קאָכט נאָך אמאָל און צוגיסט אין הייסע גלעזער.

קווינס האָניג (דזשעלי)

1 גלאָז פרוכט זאפט. ¾ גלאָז האָניג.

קאָכט אָב די קווינס ביז ווייך, זייעט איבער און גיט צו דריי־פערטעל גלאָז האָניג אויף יעדען גלאָז זאפט און קאָכט, ביז געדיכט. מען קאָן נעמען האלב האָניג און האלב צוקער.

אַלערליי מאַרמאַלאַדען

מאַראַנץ מאַרמאַלאַד

1 לימענע אויף יעדע פינף מאַראַנצען. וואסער.

וואשט גוט אויס און טרוקענט אָב מיט א ווייכען האנדטוך קליינע מאראנצען און לימענעס. אויף יעדע פינף מאראנצען נעמט א לימענע. צושניידט ביידע פרוכטען מיט דער שאָלעכץ אויף פערטלען. איצט צושניידט מיט זעהר א שאַרף מעסער די אלע פערטלען אויף זעהר דינענקע רעפטלעך, ניט פארלירענדיג די זאפט. ווארפט ארויס די קערלעך. וועגט איבער און צו יעדען פונט פרוכט, גיט צו א גלאָז וואסער. דעקט צו און לאָזט שטעהן אין דער קאלטער וואסער א גאַנצען מעת לעת. איצט שטעלט קאָכען אויף עטליכע שעה, לאָזט ווידער שטעהן 24 שעה. וועגט איבער און אויף יעדען פונט מאַטעריאל (צוזאמען מיט׳ן וואסער) גיט צו א פונט צוקער. קאָכט, ביז דאָס ווערט 218 גראד היץ, ד. ה., ביז דער מארמאלאד ווערט געדיכט.

מאַראַנצען און פּיינעפּעל מאַרמאַלאַד.

1 היבשער פּיינעפּעל. 4 מאַראַנצען. 1 לימענע.

רייניגט אָב א היבשען פּיינעפּעל, נעמט ארויס די אויגען מיט א סטראָבעררי האלער (אזא מין מאכארייקע אין דעפּארטמענט קלעטען). מיט א גאָפּעל צופּט אָן פּיצלעך פּיינעפּעל. וואשט אָב און טרוקענט אָב פיר מאראנצען און א לימענע און צושניידט זיי אויף זעהר דינענקע רעפטלעך. מישט אויס מיט׳ן פּיינעפּעל. גיסט אָן וואסער, אז עס זאָל צודעקען די פרוכט און לאָזט שטעהן איבער נאכט. אין דער פריה קאָכט, ביז די שאָלעכטס איז שוין זעהר ווייך (א פיר שטונדען). שטעלט ווידער אוועק, ביז מאָרגען. מעסט איבער די פרוכט מיט דער זאפט און צו יעדער קוואָרט מאַטעריאל גיט צו א קוואָרט צוקער. קאָכט, ביז געדיכט. דאָס דארף לאנג קאָכען. מישט אָפט.

טונקעלער בערשטין מאַרמאַלאַד

1 לימענע, 4 גלעזער וואסער	פינף פונט ברוינער צוקער.
1 גרויסער גרעיפּ פרוכט	1 גרויסער מאראנץ

וואשט אָב און טרוקענט אָב א גרויסען גרעהפּ פרוכט, א גרויסען מאראנץ און א היבשע לימענע. צושניידט זעהר דין, גיסט אָן די פיר

גלעזער וואסער און לאָזט שטעהן איבער נאכט. קאָכט אויף און לעגט אריין פינף פונט ברוינעם צוקער. קאָכט, ביז דאָס ווערט געדיכטלעך אויפ'ן טעלערעל, און צוגיסט אין גלעזער.

קאָנסוירווס

ווײמפערלעך קאָנסוירוו

8 גלעזער ווײנפערלעך	2 מאראנצען
8 גלעזער ברוינער צוקער	נים.

שטעלט קאָכען די אכט גלעזער אבגערייניגטע ווײנפערלעך צוזא־מען מיט דער זאפט און דער צוהאקטער שאָלעכטס פון די צוויי מא־ראנצען. גיסט אריין א האלבע גלאָז וואסער. דעקט צו און קאָכט אויף א קליין פייער, ביז די ווײנפערלעך זײנען צופאלען. גיט צו אכט גלע־זער הייסען צוקער און קאָכט, ביז געדיכט. מישט אָפט. גיט אריין שטיקלעך נים שוין אין די אָבגעקיהלטע גלעזער אריין און מישט אוים מיט א דערהיצטען מעסער.

ווײנטרויבען קאָנסוירוו נומער 1

9 פונט טרויבען	1 פונט ראָזשינקעס
9 פונט ברוינער צוקער	½ פונט שטיקלעך נים.

קוועטשט ארוים די זאפט מיט די קערלעך פון די ניין פונט ווײנ־טרויבען. קאָכט די שאָלעכטס (הייטלעך) אין אביסעל וואסער, ביז זיי ווערען גאנץ ווייך. קאָכט די זאפט, ביז די קערלעך טיילען זיך אין גאנ־צען אָב און זייעט עם דורך א זיפּ, אָדער געדיכטען דורכשלאק, אז קיין קערלעך זאָלען ניט דורכגעהן. צוהאקט די געקאָכטע שאָלעכס אָביסעל און שטעלט זי קאָכען מיט א פונט ראָזשינקעס, אָהן קערלעך, צוזאמען מיט דער זאפט פון די ווײנטרויבען, צוגעבענדיג דעם צוקער. צעהן מינוט נאָכ'ן אראָבנעמען אָט דעם געדיכטליכען קאָנסוירוו פון פייער, ווארפט אָהין אריין א האלב פונט יאדערען פון נים. קיהלט אוים און צוגיסט, ווי געוועהנליך אין אויסגעקאָכטע גלעזער.

ווײנטרויבען קאָנסוירוו נומער 2

ווײנטרויבען, 2 מאראנצען	צוויי־דריטעל גלאָז ברוינער צו־
1 גלאָז צוהאקטע ראָזשעיקעס.	קער אויף 1 גלאָז טרויבען.

וואשט גוט אוים ווײנטרויבען, קוועטשט ארוים דאָס אינוועניגע, גיט צו אביסעל וואסער און קאָכט די זאפט, אָהן די שאָלעכצען, ביז די קערלעך טיילען זיך אָב. זייעט דורך און ווארפט אוועק די קערלעך, מישט צוזאמען מיט די צוהאקטע שאָלעכטס, גיט צו צוויי־דריטעל גלאָז צוקער אויף יעדען גלאָז צונויפגעמישטע פרוכט, גיט צו די זאפט און די דין צוהאקטע שאָלעכטס פון צוויי גוט אויסגעוואשענע און אויסגעפא־רעטע מאראנצען און א גלאָז צוהאקטע ברוינע ראָזשענקעס, און קאָכט,

ארויפשטעלענדיג דעם טאָפּ אויף א טעצעל איבער'ן פלאַם, מישט אָפּט. ווען פארטיג און געדיכט, צוגיסט אין אויסגעקאָכטע גלעזער.

קרענבערי קאָנסוירוו.

4 גלעזער קרענבערים	1 גלאָז וואסער
1 מאראנץ, שטיקלעך נים	3 גלעזער ברוינער צוקער

קאָכט איבער פיר גלעזער קרענבערים אין אַ גלאָז וואַסער. גיט צו די זאפט פון א גאַנצער מאראנץ און די צוהאקטע שאָלעכס פון א פערטעל מאַראַנץ; קאָכט ווידער און שיט אַריין דריי גלעזער הייסען צוקער (דערהיצט אין אויוועך). קאָכט, ביז געדיכט. צוגיסט ווען שוין קיהל. מישט אַריין שטיקלעך נים אין די גלעזער.

שמירעכטס פאַר חלה

1½ פונט טעטלען	1 פונט פייגען
2 פונט ברוינע ראָזשענקעס	½ פונט זיסע מאנדלען, אדער
1 פונט ברוינער צוקער	½ פונט יאָדרעס פון נים.

צומאַלט אין מילכעל אנדערהאלבען פונט טעטלען, צוויי פונט ברוי־נע ראָזשענקעס, אָהן קערלעך, א פונט פייגען, א האלב פונט זיסע מאנד־לען אדער נים יאדרעס. קאָכט אויף א סיראָפּ פון א פונט ברוינעם צוקער מיט א קאַרגען פיינט וואסער, און ווען אויסגעקיהלט מישט גוט אוים מיט די פרוכט און לעגט אריין אין אויסגעפּארעטע טרוקענע גלעזער מיט בלעכענע דעקלעך. אונטער די דעקלעך לעגט אויף שטיק־לעך געוועקסענע פּאפּיר. גוט און געזונט

דזשעלאַטין (דרעליעס)

א סך מענשען פארוואונדערען זיך, ווען מען דערצעהלט זיי, אז די שעהנע, אויסגעצאצקעטע דזשעלאטין פּראדוקטען זיינען פשוט ופשוט דרעליעס פון פיסנאָגע. מען קאָכט א לאַנגע צייט קנאכלען פון בהמות, מען טוט נאָך אריין די אַדערען און אַנדערע חלקים פון דער חיה, און פון דעם ווערט אַט דער קלעפּעדיגער מאַטעריאל. מען טרו־קענט דאָס אוים און מען קאַטשעט עס אוים אין דינע בלעטלעך, ווי דורכזיכטיג פּאפּיר, אדער מען מאכט עס אין א פּראַשעק און מען פאר־קויפט עס אין די קאַרטאָנדלעך (בלעטעל 55).

ווען מען גיסט צו היים וואסער און מען פארגליווערט עס, קומען צוריק די דרעליעס נאַטירליך. אייניגע פאַבריקאַנטען פארגיבען דאָס שוין מיט צוקער און מיט אַלערליי פארבען פון דער כעמישער לאַבאָרא־טאָריע און פון דעם ווערען די מאכלים, וואס ווערען אזוי ברייט אד־ווערטייזט, און וועלכע פארכאַפּען דאָס אויג מיט זייער שעהנקייט.

אָבער שוין ניט ריידענדיג פון דער שעדליכקייט פון די פארבען און פון דעם ווייסען צוקער, איז עס ניט מעהר, ווי פלייש; פלייש פון אָנ־הויב עסען און פלייש נאָכ'ן עסען אלס א צימעס. און ווען מען בארע־

כּענט זיך, אַז מענשען עסען היינט סיי ווי סיי צופיל פליישׁ, שטוינט מען, ווי לייכט עס איז דאָס פאָלק אריינצונאַרען אין זאַק אריין מיט שעהנע קאָלירען און זיי שטאָפּען מיט אַ נייעם זויערקייט מאַכער.

אנשטאָט אָט דעם פליישיגען צימעס, וועלכער קאָן אמאָל אָלט זיין, ווי מתושלח, ווייל ניט זעלטען קומט איהם אוים צו שטעהן אין די קלע־טען ווי לאַנג און וואַרטען אויפ׳ן קונה, וואָלט געוויס מעהר ווינשענס־ווערט געווען צו מאַכען ביי דער פאַמיליע די געוואוינהייט צו פאַרביי־סען מיט רויע פרוכט, וועלכע אנשטאָדט צו מאַכען זויערקייט, פאַרניכ־טען זיי גאָר די זויערקייטען אין קערפּער, וואָס אַנדערע עסענס מאַכען, און האַלטען אויף דאָס בלוט אין אַ געזונטען צושטאַנד.

מען קאָן פרוכט אויך דערלאַנגען אין אַ שעהנער, אויסגעפּוצטער פאָרמע, ווי צ. ב. די עטליכע פרוכט סאַלאַדס, וואָס מיר גיבען אין דער אַבטיילונג „סאַלאַדס״. און יעדע פרוי קאָן אליין צונויפשטעלען פאַר־שיידענע סאַלאַדס מיט דער גרויסער געבענשטער גרופּע פרוכט, וואָס די נאַטור האָט אונז געשאַנקען.

אַייז־קריעם (מאַראַזשענאַיע)

אַזוי ווי מענשען עסען איצט אָפט אָט דעם פאַרפרוירענעם מאכל, וואָלט כּאָטש געווען ווינשענסווערט, אַז אָט דער מאכל זאָל זיין צו־נויפגעשטעלט פון גוטע מאַטעריאַלען. אין מאַרק איז פאַראַן גוטער מאַטעריאַל אויך, אָבער ער קאָסט צו טייער. דער געוועהנליכער איז ניט ווערט, אַז מען זאָל איהם אין מויל אריינגעמען, ווייל ערשטענס קומט אין איהם אריין קאָרן־סטאַרטש אָדער דזשעלאַטין אויף צו מאַכען די שטייפקייט, און אָט דיביידע מאַטעריאַלען זיינען ניט קיין גרויסע צאַצקעס (זויערקייט מאַכערס), און די איבעריגע זאַכען: דער ווייסער צוקער און די סינטעטישע, כעמישע גערוכען זיינען אַלע גנבים, וועלכע האָבען גאַרניט צו טאָן אין אַ מענשען׳ס מאָגען.

און אָט דערפאַר וואָלט יעדע פאַמיליע, וואָס קויפט אייז־קרים, זיך געדאַרפט קויפען אַ פריעזער (כלי אויף צו פאַרפריהרען אָט דעם מאכל) און מאַכען זיך אליין אָט דעם „צימעס״ נאָכ׳ן עסען. עס זיינען פאַראַן פריעזערס ,וועלכע מען דאַרף ניט דרעהען, די אויטאָמאַטישע, אָבער די מיט הענטלעך צום דרעהען ווערען פון פילע אויטאָריטעטען געהאַלטען אַלס די בעסטע. דער אייז־קרים קומט ארוים גלאַטער, ווען מען שלאָגט איהם דרעהענדיג דאָס הענטעל. די גליקליכע באַלע־באָסטעס, וואָס פאַרמאָגען די עלעקטרישע אייז־קאַסטענס, דאַרפען שוין אָפילו גאָר ניט טאָן. דער קאַסטען אַליין טוט אָפּ די גאַנצע אַרבייט, אַבי מען גיט איהם נאָר די מאַטעריאַלען צום פאַרפריהרען.

ווי מאַכט מען אַייז־קריעם?

ווען די מאַטעריאַלען זיינען שוין צוזאַמענגעשטעלט, גיסט מען זיי אַריין אין דער מעטאַלענער כלי, מען שטעלט זי

אַריין אין עמער אַריין, מען לעגט דאָס אַרום מיט צושטויסענער אײַז, ביז אַ דריטעל די הויך, און דערנאָך גיט מען צו אַ פּאָך גראָבע ים־זאַלץ און דאַן ווידער אַ פּאָך אייז, ווידער זאַלץ און ווידער אייז. אין גאַנצען דאַרף מען אַ דריטעל זאַלץ צו צוויי דריטעל אייז. דער פּרינ־ציפּ איז דאָס, וואָס זאַלץ צושמעלצט דאָס אייז. אָבער אום דאָס שמעלצען זאָל קאָנען אָפּגעטאָן ווערען, דאַרף מען וואַרימקייט דערצו, און אָט די וואַרימקייט ווערט אַרויסגעצויגען פון די ניט פאַרפרוירענע זיסע מאַטעריאַלען אין דער אייזערנער כלי, און דאַרום ווערט דאָס דאָרט פאַרפרויען, ווייל קיין שום וואַרימקייט איז שוין דאָרט ניט געבליבען. ווען דאָס הענטעל הויבט זיך שוין אָן צו דרעהען שווער, איז דאָס אַ סימן, אַז אַלץ איז שוין פאַרפרוירען. איצט דאַרף מען מיט אַביסעל וואַסער אָראָפּשווייינקען דאָס זאַלץ פון׳ם דעקעל און אַרויסנעמען די „פליגלען". דאָס איבעריגע, צודעקען צוריק. מען דאַרף אויבען איבער׳ן אייז אַרויפלעגען אַ ריינעם טוך און נאָך אַ דיקע זאַך, אַ קישען איז גוט, אום קיין לופט און וואַרימקייט זאָלען ניט צוקומען, און לאָזען דעם אייז־קרים שטעהן אַ פּאָר שעה, אַז ער זאָל פאַרטיג ווערען. ווייל פרישערהייט קאָן מען פיהלען אַלע גערוכען פון די מאַטעריאַלען באַזונדער. ער ווערט טאַקע גלאַט אויך פון׳ם שטעהן.

וואַנילאַ אײַז־קריעם נומער 1

1 קוואָרט שיטערע סמעטאַנקע ¾ פונט ברוינער צוקער
1 טעע־לעפעלע וואַנילאַ.

בריהט אָפּ אין דאָבל־באָילער די סמעטאַנקע, צולאָזט דעם צוקער, מישענדיג אָפט. קיהלט אויס, גיסט אַריין די וואַנילאַ און פאַרפריהרט.

וואַנילאַ אײַז־קריעם נומער 2

½ קוואָרט מילך 1 עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל
¾ גלאָז ברוינער צוקער 1 עס־לעפעל קאַלטע וואַסער
1 גלאָז גערדיכטע סמעטאַנקע 2 געלכלעך פון אייער
1 טעע־לעפעלע וואַנילאַ.

דערהיצט (אָבער פאַרקאָכט ניט) אַ האַלבע קוואָרט מילך, מישט צוזאַמען דעם עס־לעפעל מעהל מיט דעם עס־לעפעל קאַלטע וואַסער, אַז קיין גרודקעס זאָלען ניט זיין, און גיט עס אַריין לאַנגזאַם אין דער הייסער מילך אַריין, מישענדיג שטאַרק, און קאָכט דאָס איבער אַ קאָכיגען טאָפּ וואַסער אין דאָבל־באָילער אַ פופצעהן מינוט. שיט אַריין די דריי פערטעל גלאָז ברוינעם צוקער און צוויי גוט צושלאָגענע געלכלעך פון אייער און קאָכט ווידער צוויי מינוט. איצט זייעט איבער אויף אַ דראָטענעם זיפּעל אָדער זייער און קיהלט דעם דאָזיגען קאָס־טאַרד אויס. דאַן גיט צו די גלאָז גערדיכטע סמעטאַנקע (שמאַנט) און אַ טיי־לעפעלע וואַנילאַ זאַפט. קיהלט אויס און פאַרפריהרט. מייפעל

צוקער איז אויך גוט, אָבער אַט די בײדע צוקערן דאַרפֿן גוט צו־לאָזט װערן.

װעניל אַ איז־קרייעם נומער 3

½ קוואַרט מילך, 1 איי, זאַלץ
1 עס־לעפעל מעהל
1 עס־לעפעל קאַלטע װאַסער
1 טעע־לעפעלע װעניל
¾ גלאָז ברוינער צוקער
½ קוואַרט שיטערע סמעטאַנקע

בריהט אָפּ די האַלבע קוואַרט מילך, מישט אויס דעם עס־לעפעל מעהל מיט דעם עס־לעפעל קאַלטער װאַסער און גיסט לאַנגזאַם אַרויף אויף דער מילך, מישענדיג שטאַרק. קאָכט װי אין אייז־קרים נומער 2. גיט צו דריי פערטעל גלאָז ברוינעם צוקער און אַ צושלאָגענעם איי און קאָכט װידער צװיי מינוט. זייעט איבער אויף אַ דראַטענעם זייער, קיהלט אויס און גיט צו אַ פיינט שיטערע סמעטאַנקע, אַ טעע־לעפעלע װעניל־זאַפט, קיהלט אויס און פֿאַרפריהרט.

בערי אַייז־קרייעם

½ קוואַרט מילך
1 עס־לעפעל האָול־װייעט מעהל
1 עס־לעפעל װאַסער
1½ גלעזער בערים (יאַגאַדעס)
1 גלאָז ברוינער צוקער
2 געלכלעך פון אייער
1 גלאָז געדיכטע סמעטאַנקע

פון אַ פיינט מילך, אַן עס־לעפעל מעהל, אַן עס־לעפעל װאַסער, אַ גלאָז ברוינעם צוקער, צװיי צושלאָגענע געלכלעך, אַ גלאָז געדיכטע סמעטאַנקע מאַכט דעם קאַסטאַרד װי אין די װעניל אַ אייז־קרימס. זייעט איבער, קיהלט אויס, גיט צו אַנדערהאַלבען גלעזער גוט־צו־קוועטשטע בערים, פון װאָסער סאָרט איהר װילט און פֿאַרפריהרט.

טשאָקאָלאַד אַייז־קרייעם

½ קוואַרט מילך
1 עס־לעפעל האָול־װייעט מעהל
1 עס־לעפעל װאַסער
1½ אונצען ביטערער טשאָקאָלאַד
15 עס־לעפעל ברוינער צוקער
2 געלכלעך פון אייער
1 גלאָז סמעטאַנקע
1 טיי־לעפעל װעניל אַ

מיט אַ פיינט מילך, אַן עס־לעפעל מעהל און אַן עס־לעפעל װאַסער, פופצעהן עס־לעפעל ברוינעם צוקער, די צושלאָגענע געלכלעך פון צװיי אייער, אַ גלאָז געדיכטער סמעטאַנקע, אַ טיי־לעפעלע װעניל אַ און אַנדערהאַלבען שטיקלעך (אונצען) ביטערען טשאָקאָלאַד מאַכט אַ קאַסטאַרד, װי אין װעניל אַ אייז־קרים. טוט אַריין דעם טשאָקאָלאַד אין דער הייסער מילך, זייעט איבער, קיהלט אויס און פֿאַרפריהרט.

צימרינג אַייז־קרייעם

½ קוואַרט מילך
¾ גלאָז ברוינער צוקער
1 גלאָז געדיכטע סמעטאַנקע
1 אונץ ביטערער טשאָקאָלאַד
1 עס־לעפעל האָול־װייעט מעהל
1 עס־לעפעל קאַלטע װאַסער
2 געלכלעך פון אייער
1 אינטש־לאַנג שטעקעל צימרינג.

דערהיצט די מילך, לעגט אריין דעם טשאָקאָלאַד און דעם צימ־רינג. מישט אוים דאָס מעהל מיט'ן וואַסער און טוט דאָס אריין אין דער הייסער מילך אין דאָבל־באָילער און קאָכט 15 מינוט, מישענדיג שטאַרק. שיט אריין דעם צוקער און וואַרפט אריין די גוט־צושלאָגענע געלכלעך און קאָכט נאָך אַ דריי מינוט. זייעט איבער אויף אַ דראַ־טענעם זייער, קיהלט אוים און גיט אריין דאָס גלאָז סמעטאַנקע. נעמט ארוים דעם צימרינג און שלאָגט איבער מיט אַן אייער־שלאָגער. קיהלט אוים און פאַרפריהרט.

מאַראַנצען אייז־קריעם

1 גלאָז מילך	1 גלאָז מאַראַנצען זאַפט
1 עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל	1 גלאָז ברוינער צוקער
1 עס־לעפעל קאַלטע וואַסער	2 געלכלעך פון אייער
1 גלאָז סמעטאַנקע	

מיט דער גלאָז מילך, דעם עס־לעפעל מעהל, דעם עס־לעפעל קאַל־טער וואַסער, דעם גלאָז ברוינעם צוקער, די געלכלעך פון צוויי אייער און דער געדיכטער סמעטאַנקע מאַכט אַ קאַסטאַרד ווי אין דעם ווענילא אייז־קריעם נומער 2 זייעט איבער און, ווען קאַלט, גיט צו אַ גלאָז מאַראַנצען־זאַפט און פאַרפריהרט.

אייז־קריעם קלייניגקייטען

צו אַלע אייז־קרימס מעג מען צוגעבען צושטויסענע וועלשענע ניס אָדער פיקענס.

ווען מען געברויכט בערים מיט קערלעך, ווי ווייַנפערלעך, בלעק־בערים, איז גוט זיי אַפּצוקאָכען אין אַ ביסינקע וואַסער און זיי דורכ־זייען דורך אַ זייער און נעמען בלויז די זאַפט.

צומאַלטער פיין־עפּעל איז זעהר גוט אין אייז־קרים. אָבער מען דאַרף נאָך צוגעבען אַ ביסעל לימענע־זאַפט.

די גראָבע זאַלץ קאָסט צו טייער, ווען מען קויפט זי אין קליינע זעקלעך. אַ בושעל קאָסט זעהר ביליג.

עס איז גוט צו וויסען, אַז מען מעג די מאַטעריאַלען פאַר אייז־קרים געברויכען רויהערהייד, אָבער אַפּגעברִיהטע מילך און סמע־טאַנקע גיבען אַ בעסערען רעזולטאַט. אַפּגעבריהט הייסט שטאַרק היים אָבער ניט פאַרזאָטען.

קענדי (צוקערקעס)

וואָס לענגער אַ סיראָפּ פון צוקער זידט, ווערט די היץ אַלץ העכער. פון די פאַרשיידענע גראַדען היץ קומען ארוים פאַרשיידענע סאָרטען קענדי, און דאַרום, ווען מען וויל וויסען וואָס מען טוט און ניט געהן בלינד, דאַרף מען האָבען אַ קענדי־טערמאָמעטער. דאָס איז אַן אַנדער מין טערמאָמעטער ווי דער קאָך־ און באַק־טערמאָמעטער. ער קאָסט

אַ קליינינקייט און יעדער וואָס וויל זיך אָפּגעבען מיט מאַכען אָט די זיסקייטען מוז האָבען אָט דעם ניצליכען אינסטרומענט. דער טערמאָ־מעטער הויבט זיך אָן פון 80 און קומט צו ביז 340 גראַד פאַרנהייט. מען שטעקט איהם ארויף אויפ'ן זייט פון טאָפּ ווען דער סיראָפּ איז נאָך קאַלט, און ער דערהיצט זיך לאַנגזאַם צוזאַמען מיט'ן סיראָפּ. דעם קוועק־זילבער שאַדט דערנאָך גאָרניט ווען ער הענגט אין קאָכיגען סיראָפּ.

ביז 120 גראַד געהט דאָס קוועקזילבער ארויף גאַנץ שנעל, אָבער ווייטער געהט עס שוין זעהר לאַנגזאַם. מישען דאַרף מען דעם סיראָפּ נאָר ביז מען פיהלט, אַז דער צוקער איז שוין צולאָזט, און דערנאָך שוין ניט, ווייל פון דעם שפּעטערדיגען מישען קומט די קענדי ארויס ניט גלאַט.

איצט דאַרף מען היטען די גראַדען, וועלכע מען פאַרלאַנגט, און דערביי איז וויכטיג צו וויסען אַז ווען דער סיראָפּ קאָכט ביז 238 גראַד ציהט זיך דער סיראָפּ ווי אַ פאָדעם, ווען מען גיסט איהם פון אַ לעפעל; אָדער ווערט ווי אַ ווייך קייליכעל ווען מען גיסט אַ טראָפּען אַריין אין קאַלט וואַסער; ביי 248 גראַד ווערט אַ טראָפּען דערפון אין קאַלט וואַסער ווי אַ הארט קייליכעל; און ווען מען לאָזט קאָכען ביז 290, ווערט ער הארט און ברעכט זיך. פיינאַט בריטעל און אַנדערע האַרטע קענדי קאָכט מען טאַקע ביז אָט די הויכע גראַדען. ביי נאָך העכערע גראַדען הויבט שוין דער סיראָפּ אָן זיך צו רויכערען.

ווען מען נעמט שוין ארויס דעם טערמאָמעטער פונ'ם הייסען סיראָפּ, מוז מען איהם גלייך אריינשטעלען אין הייסער וואַסער, אַז ער זאָל ניט פּלאַצען, און איהם לאָזען אויסקיהלען צוזאַמען מיט'ן וואַסער. דערנאָך דאַרף מען איהם מיט אַ בערשטעל אין וואַרימער וואַסער גוט אויסוואַשען און לאָזען אָפּטריקענען.

מיר גיבען דאָ עטליכע סאָרטען קענדי, אָבער נאָר פון נאַטיר־ליכע מאַטעריאַלען, אָהן דעם ווייסען גנב'ישען צוקער, אָהן גלוקאָוז און אָהן די סינטעטישע גערוכען, וועלכע האָבען קיין פרוכט אַפילו אין די אויגען ניט אָנגעזעהן. ווי שוין ניט איין מאָל געזאָגט, דאַרף מען זיך היטען פון די געקויפטע קענדים, ווייל דער גערוך: לעמאָן, אָראַנדזש, פּאַינעפּעל און אַנדערע, מיט וועלכע זיי רופען זיך אָן, זיינען ניט פון קיין פרוכט נאָר פון כעמישע שטאָפען. די אויסנאַמען זיינען זעלטען.

טשאָקאָלאַד פאַדזש

2 גלעזער ברוינער צוקער	2 שטיקלעך ביטערן טשאָקאָלאַד
אַ קאָרגע האַלבע גלאָז מילך	1 עס־לעפעל פּוטער
½ טיי־לעפעל וועניל	

מישט אוים צוויי גלעזער ברוינעם צוקער מיט דעם קאָרגען האַלבען גלאָז מילך, צוויי סקווערס אָנגעריבענעם ביטערן טשאָקאָ־לאַד און שטעלט קאָכען מישענדיג ביז דער צוקער און דער טשאָקאָ־

לאָז זײַנען צולאָזט. קאָכט, ביז עס דערגרייכט צו 238 גראַד פּאַרנ־הייט, אָדער ווען מען גיסט אַריין אַ ביסעל אין אַ גלאָז קאַלטע וואַסער ווערט עס ווי אַ ווייך קיילעכעל צווישען די פינגער. נעמט אַראָפּ פון פייער, טוט אַריין אַן עס־לעפעל אָדער צוויי פּוטער, נאָר מישט ניט. ווען דאָס איז שוין אַביסעל אויסגעקיהלט, טוט אַריין די ווענילא, צושלאָגט עס גוט מיט אַ לעפעל ביז עס ווערט געדיכט, און גיסט אויס אויף אַ באַשמירט בעקעלע. איידער עס ווערט גוט פאַרהאַרטעוועט, צייכענט אָן סקווערס (פיר־עקעכיגע שטיקלעך) מיט אַ מעסער. מען מעג אַריינלעגען ניס אויך.

מייפּעל פּאַדזש (קליאָנעווע צוקער)

2 גלעזער מייפּעל צוקער	2 עס־לעפעל פּוטער
אַ קאַרגע האַלבע גלאָז מילך, ניס	1 טיי־לעפעל ווענילא

צוברעקעלט דעם מייפּעל צוקער און צולאָזט איהם אין דעם האַל־בען גלאָז מילך, קאָכט ביז'ן ווייכען קיילעכעל (238 גראַד). נעמט אַראָפּ פון פייער, גיט אַריין די פּוטער, ניט מישענדיג, און קיהלט אויס. ווען שוין לעבליך, וואַרים, טוט אַריין די ווענילא און די ניס, שלאָגט גוט דורך, ביז געדיכטליך, גיסט אויס אויף אַ באַשמירט בעקעלע, קאַרבט אָן סקווערס.

ווען מען האַלט די דאָזיגע ביידע פּאַדזשעס אויף אַ טאָפּ הייס וואַסער קאָן מען אין זיי טונקען אַ סך זאַכען: פייגען, טייטלען, ראַ־זשינקעס א. אז. וו. און אָט די זאַכען אַליין ווערען ווי קענדים.

פּענאָטשע

3 גלעזער ברוינער צוקער	2 עס־לעפעל פּוטער
½ גלאָז מילך	1 גלאָז שטיקלעך ניס
	1 טיי־לעפעל ווענילא

לעגט אַריין אין טעפּעל דעם צוקער און גיסט אַריין די מילך און קאָכט ביז 237 גראַד היץ, פאַרנהייט. נעמט צו פון פייער און גיסט אַריין די ווענילא און לעגט אַריין די פּוטער און לאָזט אויסקיהלען, ניט מישענדיג, ווייל פונ'ם מישען הייסערהייט ווערט די קענדי צו מירביג. ווען דאָס איז שוין בלויז וואַרים הויבט אָן שלאָגען מיט אַ לעפעל. איידער דאָס ווערט האַרט מישט אַריין די ניס. גיסט אויס אויף אַ באַשמירט בעקעלע און לאָזט פאַרקיהלט ווערען. צושניידט אויף שטיקלעך.

ניס קאַראַמעלס

2 גלעזער ברוינער צוקער	2 עס־לעפעל פּוטער
½ גלאָז מילך	ניס

קאָכט די אַלע מאַטעריאַלען צוזאַמען ביז'ן ווייכען קיילעכעל (238 גראַד). גיסט אויס אויף אַ באַשמירט בעקעלע און קיהלט אויס, דאַן גיסט צוריק אַריין אין טעפּעל, צושלאָגט גוט און לעגט עס איצט אויס

נאָכאמאָל אויפ'ן באשמירט בעקעלע, אריינמישענדיג ניס. אָדער אָהן ניס איז אויך גוט. קארבט אָן שטיקלעך.

פינאָט בריטל

2 גלעזער ברוינער צוקער — אַ גלאָז פינאָט יאָדרעס

צוהאַקט די פינאָטס, לעגט אויס אין אַ באשמירט בעקעלע און באַגיסט מיט'ן סיראָפּ, וועלכער איז דערהיצט געוואָרען ביז 290 גראַד, פריהער צולאָזט דעם צוקער מישענדיג, און דערנאָך מישט שוין גאָר ניט.

קאָקאָ־נאָט קיילעכלעך

¼ פונט ניס־יאָדרעס — 4 עס־לעפעל ברוינע ראָזשינקעס

1 גלאָז קאָקאָנאָט לאָקשען — 1 עס־לעפעל האָניג

צוהאַקט אַ פערטעל פונט וועלשענע אָדער אַנדערע ניס מיט אַ גלאָז קאָקאָנאָט לאָקשען. צומאָלט פיר עס־לעפעל ברוינע ראָזשינקעס אָהן קערלעך, מישט זיי אויס מיט אָן עס־לעפעל האָניג און גיט דאָס־צו צו די איבעריגע זאַכען. קנעט אויס און מאַכט קיילעכלעך, וויקעלט זיי איין אין צוהאַקטע קאָקאָנאָט־לאָקשען, און דאָס איז אַ געזונטע קענדי פאַר קינדער.

געפילטע טייטלען

טייטלען — סיראָפּ פון ברוינעם צוקער

מאַנדלען אָדער ניס — קאָקאָ־נאָט לאָקשען

פילט אָן טייטלען מיט אַ פּאָר מאַנדלען אָדער ניס, נעצט איין אין געדיכטען ברוינעם צוקער סיראָפּ און וויקעלט איין אין דינע שטיקלעך קאָקאָנאָט־לאָקשען. פאַר קינדער פאַרנעמט עס דאָס פּלאַץ פון קענדי און איז אַ סך בעסער.

געבאַקטע קאָקאָ־נאָט קענדי

2 גלעזער ברוינער צוקער — 3 ווייסלעך פון אייער

⅓ גלאָז מילך אָדער וואַסער — 2 גלעזער פייכטע קאָקאָנאָט־לאָקשען

½ טיי־לעפעל וואַנילא

קאָכט דעם צוקער מיט'ן וואַסער אָדער מילך ביז 238 גראַד היץ. צוקלאַפּט שטייף די ווייסלעך. איצט מישט אריין די וואַנילא און סיראָפּ און גיסט איהם מיט אַ דינעם שטראָם אין די ווייסלעך אריין, מישענדיג שטאַרק די גאַנצע צייט. וואַרפט אריין די קאָקאָנאָט־לאָקשען דורכמישענדיג גוט. לעגט אויס שטיקלעך־ווייס אויף אַ באַשמירטען בעקען און באַקט אין ניט קיין הייסען אויווען (ארום 300 גראַד היץ).

פערסישע קענדי

1 פונט מעהרען — 2 מאַראַנצען

ברוינער צוקער — 1 לימענע

ניס — 1 טיי־לעפ געמאָלענער אינגבער

צומאָלט אין מילכעל צוויי מאַראַנצען, אַ לימענע, ביידע מיט דער שאָלעכץ, און אויך אַ פונט מעהרען, גוט אָפּגעשאָבען. אויף יעדען גלאָז מאַטעריאַל גיט צו אַ גלאָז ברוינעם צוקער און קאָכט צוויי שעה אויף אַ קליין פייערעל. איצט מישט אריין אַ טיי־לעפעלע צומאָלענעם אינגבער, מאַכט אוים קיילעכלעך, פלעטשט זיי איין און דאָס איז זעהר אַ גוטע קענדי.

געצוקערטע מאַראַנצען שאָלעכטס

פּאַסיקלעך מאַראַנצען־שאָלעכץ   סיראָפּ

רייניגט אָפּ מאַראַנצען־שאָלעכטס און צושניידט זי אין שמאָלע פּאַסיקלעך, קאָכט זיי אין אַ צוויי־דריי וואַסערען, אָפּזייענדיג זיי נאָך יעדען קאָכען. איצט טריקענט זיי אָפּ און קאָכט אין אַ סיראָפּ געמאַכט פון אַ גלאָז ברוינעם צוקער און אַ פערטעל גלאָז וואַסער. אָנשטאָט צוקער קאָן מען נעמען האָניג. קאָכט דעם סיראָפּ ביז ער זידט אין גאַנצען אוים, טריקענט די שאָלעכטס אָפּ, קיהלט אוים און האַלט אין אַ פאַרמאַכטער בלעכענער קאַן. שאָלעכטס פון גרעהפּ פרוכט איז אויך גוט.

געטראַנקען

אַ פעהלער, וואָס פילע מאַכען טריקענדיג קאַלטע זיסע סאָדע, עסענדיג אייז־קרים און אַנדערע זיסע קיהלענדע זאַכען, איז די מיינונג אַז זיי קיהלען זיך דערמיט אָפּ אין די היצען. אָבער דער אמת איז, אַז זיי קוויקען זיך מיט נייע היץ. דער צוקער און די סמעטאַנקע פון דעם אייז־קרים זיינען היץ־מאַטעריאַלען, וועלכע גיבען וואַרימקייט דעם קערפּער, און אַזוי ווי די קאַלטקייט פון׳ם אייז געהט נאָר איבער, צוברענען זיי זיך ערשט און מען מוז נאַטירליך ווידער לעשען.

אמת קיהלער טרונק

קיין בעסערער און געזינטערער טרונק אום זומער איז ניטאָ ווי קאַלטע וואַסער מיט לימענע־זאַפט, וואו די שטיקלעך גוט אָפּגעסקראָב־טע לימענע־שאָלעכטץ שווימען אַרום. די לימענע־שאָלעכטס האָט אין זיך דעם אייל, וואָס גיט דעם לימענע־גערוך, און די זאַפט איז פול מיט ניצליכע מינעראַל־זאַלצען, וועלכע פרעסען באַלד איבער דעם סיטריק עסיד פון אָט דער פרוכט, און צוזאַמען איז דאָס אַ שטיק געזונט. קיין צוקער דאַרף מען ניט. מען קאָן זיך לייכט אָפּגעוואוינען פון אָט דער גאָר ניט ניצליכער זיסקייט.

כאָטש אייגענע

אָבער אויב שוין יאָ זיסע געטראַנקען, טאָ זאָלען זיי כאָטש זיין אייגען־געמאַכטע, מיט געזונטע מאַטעריאַלען, מיט אמת׳ע פרוכט־זאַפטען.

אין די קאָנפעקשיאָנערי־קליטען קריגט מען ניט קיין אמת׳ע פרוכט־סיראָפּען. קוקט זיך צו צו די קליינינקע אותיות אויף די

סיראָפּ-פלעשער, וועט איהר געפינען די ווערטער „אַרטיפישיאל פלייוואָר". אויף פּראָסט מאַמע-לשון — נאָכגעמאַכטע געררוכען. זיי קומען פון דער כעמישער לאַבאָראַטאָריע (בלעטעל 54, 55).

און אָט דערפאַר איז גוט צו מאַכען סיראָפּען ביי זיך אין דער היים. ווען פרוכטען זיינען ביליג, קאָכט מען זיי און מען זייעט זיי אָפּ, ווי דזשעלי (בלעטעל 633), און אָהן צוקער גיסט מען זיי קאָכיגערהייט אריין אין אויסגעקאָכטע פלעשלעך, ביז'ן איבעררינגען, און מען פאַרקלאַפּט זיי מיט בלעכלעך. און אָט אַזוי האָט מען פאַרטיג עטליכע ערליי סאָרטען פרוכט-זאַפט. די בעסטע פרוכט דערצו זיינען פּאַינעפּעל, לעמאָן, אָראַנדזש, סטראָבערי, בלעקבערי, מאַלינעס, שוואַרצע וויינטרויבען א. אַז. וו.

גרייפּ דזשוס (וויינטרויבען-זאַפט).

וואַשט גוט אויס די וויינטרויבען און צופּט זיי אָראָפּ פון די שטעקלעך. די קאַליפאָרניא וויינטרויבען, די עמפּעראָרס, זיינען זעהר גוט אויף צו מאַכען גרייפּ-דזשוס, ווייל כאָטש זיי זיינען וויניג, זיינען זיי דאָך אַזוי זיס, אַז קיין צוקער דאַרף מען שוין צו זיי ניט. איצט גיסט אין זיי אָן אַזוי פיל וואַסער, אַז מען זאָל עס קאָנען אָנזעהן צווישען די טרויבען, אָבער ניט העכער. קאָכט אַזוי לאַנג ביז די טרויבען ווערען צופאַלען. גיסט אריין אין אַ שטיק טשיז-קלאָטה (מערליע), פאַרדרעהט אַ קנופּ און לאָזט הענגען אויף אַ שטעקען איבער אַ שיסעל, ביז עס קאַפּעט גוט אָפּ. אָבער אין אָט די אָפּגעזויגענע טרויבען איז נאָך געוועהנליך פאַראַן גענוג פרוכט. דאָרום מעג מען דאָס נאָכאַמאָל אָנגיסען מיט וואַסער און ווידער קאָכען. נאָכ'ן צווייטען אָפּזייען גיסט דיביידע זאַפטען צוזאַמען, קאָכט זיי ווידער דורך און קאָכיגערהייט צוגיסט זיי אין אויסגעקאָכטע פלעשער (זעהט „קענינג") און פאַרקלאַפּט מיט די בלעכלעך.

צו אָט די דערמאָנטע וויינטרויבען, נעמליך די עמפּעראָרס, איז גוט צוצומישען די שוואַרצע קאָנקאָרד-גרייפּס. דער טעם ווערט פאַרבעסערט און דער קאָליר אויך. אָבער די צרה איז דאָס, וואָס די קאַליפאָרניא-גרייפּס זיינען פאַרטיג אין אָקטאָבער אָבער די קאָנקאָרדגרייפּס קומען ארויס אין אָנהויב אויגוסט. דאָרום איז גוט צוצוגרייטען די קאָנקאָרד-זאַפט ווען אָט די וויינטרויבען קומען ארויס, אָפּקאָכענדיג זי און איבערזייענדיג זי אויף טשיז-קלאָטה און „קענענדיג" זי אין גרויסע סלויעס. און שפּעטער, ווען מען מאַכט שוין די קאַליפאָרניא גרייפּ-דזשוס, גיסט מען זי צו צום איבעריגען, אין גרויסען קעסעל, און מען „קענט" די ביידע זאַפטען צוזאַמען.

סיראָפּ, וואָס קומט צונוץ

וואַרפט ניט אַוועק די שאָלעכץ פון די אָפּגעשיילטע באַרען, עפּעל און קווינסעס. קאָכט זיי איבער און זייעט אָפּ אין אַ וואַריק. דאָן קאָכט די זאַפט מיט ברוינעם צוקער, אַ גלאָז אויף אַ גלאָז, און גיסט

אריין אין אויסגעקאָכטע פלעשלעך. דאָס איז בעסער פאר אַ קאַלטען טרונק ווי די געקויפטע סיראָפּס.

לימאָנאַד

2 גלעזער ברוינער צוקער 1 קוואָרט וואסער
⅔ גלאָז לימענע־זאַפט שטיקלעך אייז

דאָס איז די בעסטע פּראַפּאַרציע אויף צו מאַכען לימאָנאַד. אָבער ווען אין הויז שטעהען אָוועקגעשטעלט אַלערליי פרוכט־זאַפטען (בלעטעל 646) קאָן מען נאָך צוגיסען וואַסער געררוך מען וויל. מאַלינע־זאַפּט איז זעהר גוט. מאַראנץ געהט אויך זעהר גוט דערמיט.

לעמאָנאַד פאַר פּיקניקס

אַ פערטעל גלאָז ברוינעם צוקער אויף דער זאַפּט פון יעדער לימענע איז אַ גוטע פּראָפּאָרציע פאר קאָנצענטרירטען לעמאָנאַד. גיסט צו אַ ביסעל היים וואַסער אויף אַזוי פיל לימאָנאַד וויפיל מען וויל מיטנעמען צו אַ פּיקניק, גיט עס אַ קאָך אויף און פיהרט עס אין אַ פאַרשטעקטער פלאַש. דאַן מישט מען עס מיט קאַלטער וואַסער און דאָס איז גוט.

פאַרטיגער סיראָפּ

ווען מען מישט קאַלט וואַסער מיט צוקער בלייבט געוועהנליך אַ סך צוקער אויפ׳ן דעק פון דער כלי ניט צולאָזט. דארום איז אויך גוט צו האַלטען פאַרטיגען סיראָפּ, וועלכען מען מישט אוים מיט די פרוכט־זאַפּטען.

צוקער סיראָפּ

12 גלעזער צוקער 12 גלעזער וואַסער

קאָכט זיי ביידע אַ פערטעל שעה נאָכ׳ן אויפקאָכען נאַטירליך, שוימט אוים און צוגיסט אין אויסגעקאָכטע פלעשלעך און פאַרקלאַפּט מיט בלעכלעך. קלעפּט ארויף לייבעלס (נאַקלייקעס) און האַלט אין אַ קיהל פּלאַץ.

מישט דאַן מיט די היימישע פרוכט־זאַפּטען, אַריינלעגענדיג עטליכע שטיקלעך לימענע, מאַראנץ א. אַז. וו., און דאָס איז אַ געזונטער טרונק.

הייסע געטראַנקען. — קיין שום אידישע פרוי דאַרף מען ניט לערנען ווי צו מאַכען טיי אָדער קאַווע, דאָך דאַרף מען זאָגען אַ פּאָר ווערטער וועגען דעם ענין. ס׳איז גוט צו וויסען, אַז אי טיי, אי קאַווע טאָר ניט שטעהן לאַנג אויף די בלעטלעך אָדער זערנעס. פונ׳ם שטעהן ענטוויקלען זיך אַזוינע שעדליכע מאַטעריאַלען ווי טעאין און קאַפעין.

ווען די טיי ציהט גוט אָן, דאַרף מען דעם „סענץ" אָפּזייען און האַלטען איהם אין אַ ריין טשאַינִיקעל. צושיטען טיי צו די אַלטע בלעטלעך איז זעהר שלעכט, אי פאַר׳ן געשמאַק, אי פאַר׳ן געזונט.

די קאַווע, וועלכע ווערט היינט געקאָכט אין פּוירקאַליטאָרס

קומט שוין ניט אין באריהרונג מיט'ן וואסער. אָבער שטעהן לאנג קאָן זי אויך ניט. ביי יעדען מאָלצייט דארף מען נעמען פרישע.

די בעסטע קאווע קריגט מען ווען מען צומאָלט זי אליין יעדעס מאָל. מאכט זי גאנץ דין און לעגט זי אריין אין א ריין טאָרבעלע און גיסט אויף איהר אָן קאָכיגע וואסער. דעקט צו און לאָזט שטעהן אויסדרעהענדיג דעם פלאם.

די פראנצויזען דערהיצען פריהער די צומאָלענע קאווע אין א פריי-פאַן און דאַן שיטען זיי זי אריין אין הייסען וואסער.

קויפט גוטע קאווע, ווייל אין ביליגע סאָרטען לעגט מען אריין געפארבטע בעבלעך, ציקאָריע, און איהר מיינט, אז איהר כאפט א מציאה. אפילו די פארב פון די בעבלעך איז אויך ניט קיין געזונטע זאך.

די טיי ווערט געשמאַקער. — דערהיצט דאָס טשייניקעל (טיי-טעפעל) און לעגט אריין די טרוקענע טיי און דאַן גיסט ארויף דאָס זודיגע וואסער. זי ווערט דערפון געשמאַקער.

קאַקאָו

1 קוואָרט מילך	2 עס-לעפעל קאַקאָו
½ גלאָז וואסער	צוקער צום טעם, זאלץ.

מישט אוים די קאַקאָו מיט'ן ברוינעם צוקער, מיט'ן וואסער און מיט א ביסינקע זאלץ, און קאָכט עס אויף. בריהט אָפּ די מילך אין א דאָבל-באָילער און גיט אריין די הייסע קאַקאָו און מישט גוט אוים. קאָכט א פינף מינוט. שלאָגט דורך מיט אַן אייער-שלאָגער, וואָס האָט א רעדעל. דאָס שלאָגט אריין לופט און מאכט די קאַקאָו גע-שמאַקער. צימרינג, אָדער א טראָפּען וואַנילא פארבעסערט דעם ריח.

טשאָקאָלאַד

2 אונצען ביטערער טשאָקאָלאַד	4 גלעזער מילך
3 עס-לעפעל הייס וואסער	צוקער צום טעם.

צולאָזט דעם צושניטענעם טשאָקאָלאַד אין דעם ביסעל וואסער און גיט דאָס אריין אין דער הייסער מילך אין דאָבל-באָילער. לאָזט קאָכען א ווײַלע אויף א קליין פייערל, טוט אריין דעם צוקער און צו-קלאָפּט דעם געטראנק מיט אַן אייער-שלאָגער.

עגג-נאג (גאָגל-מאָגעל)

1 איי, 1 גלאָז מילך, 2 עס-לעפ. פרוכט-זאפט, זאלץ, צוקער, צוהאקטע נים.

צוקלאפט אָדער דאָס ווייסעל פון איי באזונדער, אָדער דאָס גאנצע איי צוזאמען, גיט צו צוקער, זאלץ און די פרוכט-זאפט; מישט דאָס אריין אין דער אייז-קאַלטער מילך, באַשיט פון אויבען מיט נים.

ע נ ד ע